नव–जीवनमाला.

संकल्प-प्रेरित.

पुस्तक २ रें.

सामर्थ्य-संवर्धन.

लेखक

–सीता-कान्त.

संकल्प-मंत्र.

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, न कश्चित् दुःखमाप्नुयात ॥

सामर्थ्य—संवर्धन.

आहार—विहार—व्यायाम.

लेखक—सीता-कान्त.

नव-जीवन-माला.

पुस्तक २ रें.

किं. १ रुपाया.

नव-विचार-प्रवर्तक मंडळ.

दापोली,—रत्नागिरी.

प्रथमावृत्ति.

Printed by T. W. Joshi at his Chowpati Printing Press, near Chowpati Post, Girgaum & Published by S. S. Lotlikar at 47 Kalbadevi, Bombay.

हृदय-निवेदन.

प्रियस्वानंद सम्राट् !

नवजीवन मालेचें दुसरें पुस्तक ' **आरोग्यचिंतामणी** ' हें फारच मोठें झाल्यामुळें त्यांतील एक भाग आज **सामर्थ्य-संवर्धन** ह्या नांवानें आपल्या सेवेस सादर करण्यांत येत आहे.

' शरीरसंपत्तीचा भयानक ऱ्हास ' ही हिंदुस्थानवरील अनेक आपत्तींपैकीं एक प्रमुख आपत्ति आहे. ह्या ऱ्हासाची कारणमीमांसा येथें करणें अंशतः अप्रस्तुत व मुख्यतः अनवश्यक आहे. परतु ह्या ऱ्हासाला आळा घालण्याचे प्रयत्न मात्र शक्य तितक्या प्रमाणांवर व शक्य तितक्या रितीनीं होणें अशक्य आहे.

शरिरसामर्थ्य व आरोग्यसंरक्षक आणि संवर्धक वाङ्मय प्रसिद्ध करणें हा ह्यांपैकींच एक मार्ग आहे आणि नवजीवन मालेच्या उद्देशांपैकीं एक उद्देश आहे.तदनुसार हें पुस्तक तयार केलें आहे.

मालेच्या मित्रमंडळांत आजपर्यंत किती तरी भर पडली आहे, परंतु ही सर्व विद्वान व दिलदार मित्रमंडळी निरपेक्ष व निर्व्याज हितचिंतकांची असल्यामुळें त्यांच्या नांवाचा उल्लेखहि आह्मांस करतां येण शक्य नाहीं. ह्या सर्व हितचिंतकांस व ग्राहकांस व ज्या अनेक (गतकालिन व सद्यःकालिन) हिंदी व अमेरिकन ग्रंथकारांच्या ग्रंथाधारें हें पुस्तक लिहलें आहे त्या सर्वांस **सप्रेम व साभार अभिवादन** करून ज्या शुभसंकल्पमंत्रानें हें पुस्तक प्रेरित केलें आहे त्या शुभसंकल्पाच्या उच्चारानें आह्मी त्यांची रजा घेतों:—

ॐ सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुखमाप्नुयात् ॥ तथास्तुः ।

सीता-कान्त. संपादक -नवजीवनमाला. विजयादशमी, ता० २५-१०-१७	**सीताराम शिवराम लोटलीकर,** सेक्रेटरी—नव—विचार—प्रवर्तक मंडळ.

‘दे दान गुप्त

उपकार करी न बोलें’

अशा वृत्तीच्या

आश्रयदात्यांस

सादर समर्पण.

विषयानुक्रम.

सामर्थ्य-संवर्धन.

प्रकरण १ लें.

महत्वाचे मुद्दे.

(१) **व्यायामाची आवश्यकता:**-शारीरिक दौर्बल्य व व्याधि ह्या कांहीं निसर्गानें मानवी प्राण्यांच्या उत्पत्तीबरोबरच ह्या जगांत निर्माण केलेल्या नाहींत. जोंपर्यंत मनुष्यप्राणी सर्वथा निसर्गानुरोधानें चालत होता तोंपर्यंत त्यास कोणत्याही प्रकारच्या रोगांची बाधा होत नव्हती. परंतु जसजसा मनुष्य 'सुधारूं' लागला, सुधारणादेवीचे मोहक स्वरूपास भुलून निसर्ग-देवीपासून दूर दूर पळूं लागला तसतसा त्याच्यावर व्याधींचा व दौर्बल्याचा अम्मल अधिकाधिक बसूं लागला. मनुष्य नैसर्गिक मोकळी हवा सोडून कोंदट हवेंत गर्दीनें राहणें पसंत करूं लागला; निसर्गनिर्मित अन्न स्वाभाविक स्वरूपांत सेवन करणें त्यास रानटीपणाचें वाटून तो तें भाजूं शिजवूं लागला व मसाले वगैरेंनीं त्याचें स्वरूप शक्य तितकें विकृत व कृत्रिम करूं लागला. जीवनक्रम अधिकाधिक गुंतागुंतीचा व व्यापक होऊं लागल्या-मुळें श्रमविभागाचें तत्व अमलांत आलें त्यायोगें विशिष्ट व्यक्तींस विशिष्ट स्वरूपाचे श्रमच पुष्कळच पडूं लागले व त्याच्या इतर सर्व शक्ति निष्क्रिय होऊं लागल्या.

याचा स्वाभाविक परिणाम असा झाला कीं मानवी, शरीराची वाढ सर्व बाजूंनीं सारखी होइनाशी झाली. कोणत्याहि भागाची वाढ त्याचा नीट उपयोग करून घेतल्यावांचून होत नाहीं. परंतु कृत्रिम तऱ्हेचा

परिणाम असा होवूं लागला कीं, शरीराच्या कित्येक अवयवांस शक्तिबाहेर श्रम पडूं लागले तर पुष्कळांस आवश्यकतेइतके सुद्धां श्रम पडेनात. मानसिक श्रमाचीं कामें करणाऱ्यांस तर ह्या कृत्रिमतेचा परिणाम विशेषच जाणवत असतो. अशा ह्या श्रमातिशय व श्रमाभाव ह्यांमुळें विशिष्ट अवयवांत किंवा संपूर्ण शरीरांत उद्भवणारी अस्वाभाविक–विकृत अवस्था ह्मणजेच रोग होय.

अर्थात्, रोग बरे करावयाचा किंवा न होवूं द्यावयाचा सरळ मार्ग ह्मणजे पुनरपि निसर्गाशीं एकजीव होणें हाच आहे. परंतु, मनुष्यास अधिकाधिक निसर्गपराङ्मुख करणाऱ्या सुधारणेचा मनुष्यांवर पिढ्यानपिढ्या असा कांहीं दृढ संस्कार झालेला आहे कीं, आपल्या अतिप्राचीन पूर्वजांप्रमाणें निसर्गाशीं एकजीव होणें ही कल्पनाच त्यांच्यामध्यें नवीन रोग उत्पन्न करावयाची ! वस्त्रप्रावरणें, घर दारें ह्यांस एकदम रजा द्यावयाची, आहारांतील प्रत्येक कृत्रिम प्रकार सोडून द्यावयाचा हें ह्मणणें सद्यःस्थितींत उपयुक्त असो किंवा नसो, पण शक्य तरी मुळींच नाहीं. व कोणी तें एकदम अमलांत आणूं ह्मणेल तर तें हितकर होण्याऐवजीं हानिकारकच होईल.

अशा स्थितींत आपणास जें कांहीं करितां येईल तें इतकेंच कीं, रोगहरणार्थ व रोगप्रतिकारार्थ शरीराच्या सर्वांगिक वाढीकरतां शक्य तितकी आपली राहणी नैसर्गिक ठेवावयाची. व योग्य श्रमाभावीं विकृत झालेला अवयवांस पुरेशी कामगिरी द्यावयाची. श्रमातिशयामुळें विकृत झालेल्या अवयवांस ते श्रम पुढें पडूं द्यावयाचे नाहींत, पूर्वींच्या श्रमातिशयानें जडलेली विकृति दुसऱ्या प्रकारच्या प्रतिकारात्मक श्रमानीं दूर करावयाची आणि ज्या अवयवांस, स्नायूंस, सांध्यांस मुळींच श्रम पडत नसतील त्यांस बेताचे श्रम पुरवून त्यांची कार्यक्षमता नष्ट होवूं द्यावयाची नाहीं, ह्याकरिता जी एक विशिष्ट योजना करावयाची ती कृत्रिम योजना ह्मणजेच व्यायाम होय.

(२) व्यायामाचे परिणामः–शरीरस्वास्थ्य आणि मनःसामर्थ्य प्राप्त व्हावयास व कायम रहावयास शरीरपोषण व मलनिराकरण ह्या दोन क्रिया सुरळीत चालणें अवश्य आहे. शरीरपोषणास भरपूर व सकस रक्ताचें जोमानें अभिसरण झालें पाहिजे. रक्ताच्या ह्या उत्पादक व अभिसारक क्रिया अनुक्रमें पचनेंद्रियें व फुप्फुसें ह्यांजकडून होत असतात.

मलनिराकरण सफाईनें व्हावयास रक्त प्रत्येक अवयवाच्या शक्य तितक्या भागांतून जोमानें फिरलें पाहिजे व त्यांतून येणाऱ्या आणि अन्य रीतीनें उद्भवणाऱ्या अंतर्गत मलाचें मुख्यतः श्वसनेंद्रियें, मलाशय, मुत्राशय व त्वचा वगैरेंकडून तत्परतेनें व पूर्णपणें निराकरण झालें पाहिजे.

हें शरीरपोषण व मलनिराकरण त्या त्या अवयवाकडून जितक्या सफाईनें होईल तितक्या प्रमाणांत शरीरारोग्य व शरीरसामर्थ्य वृद्धिंगत होईल व शरीरारोग्य जितकें चांगलें असेल तितक्या सफाईनें हें शरीरपोषणाचें व मलनिराकरणाचें कार्य होत जाईल. आरोग्य व शरीरपोषण आणि मलनिराकरण ह्या गोष्टी याप्रमाणें परस्परावलंबी आणि परस्परपोषक आहेत.

व्यायामानें, ह्मणजे विशिष्ट अवयवांच्या विशिष्ट हालचालींनीं, हें शरीरपोषक रक्त व त्याचें अभिसरण हीं अधिक शुद्ध व जोमदार होतात आणि मलनिराकरण विशेष त्वरेनें व सफाईनें होतें हे सिद्ध करण्याचें कारणच नाहीं. त्याचप्रमाणें अशा हालचालींनीं शरीर किंवा त्याचे विशिष्ट अवयव ह्यांस जोम येतो हेंहि अनुभवसिद्ध आहे. अर्थात आरोग्य व शरीरपोषण आणि मलविसर्जन ह्या दोन्ही परस्परावलंबी आणि परस्परपोषक कार्यांत व्यायाम हा सारखाच उपयुक्त व ह्मणूनच आवश्यक ठरतो.

स्नायु हा सर्व शरीरांतील अति महत्वाचा भाग आहे. शरीराचे बहुतेक अवयव पुष्कळांशीं स्नायूंचे बनलेले आहेत आणि शरीरेंद्रियांचें बहुतेक काम या स्नायूंच्या योगें व स्नायूंकडून होत असतें. यामुळें शरीरसामर्थ्यांत स्नायूंचा भाग फार महत्वाचा आहे.

(३) **तत्वज्ञान व उत्पत्तिः**—या पुस्तकांत तत्वज्ञान व उपपत्ति ह्यांजकडे फारसें लक्ष्य न पुरवितां व्यावहारीक भागावरच सर्व प्रयत्न एकवटले आहेत: आणि तें योग्यच आहे. ह्या जगांतील अनवस्थेचा बराच मोठा वांटा तत्वज्ञान व उपपत्ति यांच्या अज्ञानामुळें उद्‌भवलेला नसून तत्वज्ञान व उपपत्ति यांस व्यवहारांत कसें आणावें तें न समजल्यामुळेंच जगांत बरीचशी अनवस्था दिसून येते. बहुजनसमाज हा तत्वज्ञान व उपपत्ति यांच्यासाठीं अडून बसत नाहीं व तितकी त्याला सवडहि नाहीं. या विधानानें आह्मीं तत्वज्ञानाची अवहेलना करीत नसून उलट त्याची इभ्रत वाढवीतच आहों असें ह्मणावयास हरकत नाहीं. ज्याला प्रत्येक विषयाचीं हीं दोन्हीं अंगें आत्मसात् करून घेणें शक्य असेल त्यानें तसें जरूर करावें. मात्र तत्वज्ञानाच्या आभावीं किंवा तत्वज्ञानाच्यामागें लागून व्यवहारमार्गाकडे दुर्लक्ष करूं नये इतकेंच. व्यायामविषयाचें तत्वज्ञान हल्लीं कित्येक मराठी ग्रंथांतहि पहावयास मिळतें.

(४) **व्यायाचें खरें शिक्षणः**—पुस्तकांकडून मिळणें शक्य नाहीं. पुस्तकें हीं व्यायामशास्त्रांत गुरू होतील. सद्‌गुरू होण्याचा मान तज्ञ(वस्ताद) व अनुभव ह्या दोहोंकडेच आहे. व्यायामाची सोपपत्तीक माहिती असलेल्या तज्ञाकडून आपणास योग्य व्यायाम योग्य रीतीनें किती व कसा करावा तें समजेल आणि अनुभवानेंहि आपणास तें हळुहळु समजून येऊं शकेल सामान्यत: प्रथम योग्य दिसतील ते व्यायाम घेऊं लागल्यास व त्याचे परिणाम सूक्ष्म दृष्टीनें पाहूं लागल्यास क्रमश: आपणाला योग्य असे व्यायाम व पद्धती सुचूं लागतात व त्याच खऱ्या उपयुक्त होतात. ह्मणून पुस्तकांतील माहिती वेदवाक्य न मानतां त्या माहितीस आपल्या वैय्यक्तिक परिस्थितींतील निरीक्षणाची व अनुभवाची जोड देण्यास अनमान करूं नये.

(५) **व्यायामाशिवाय आणखीः**—आरोग्य रक्षण व सामर्थ्यसंवर्धन, ह्या कामीं केवळ व्यायाम पुरेसा नाहीं. (१) प्राण-चैतन्याचा भरपूर पुरवठा (२) सकस, सात्विक व सयुक्तिक आहार (३)

व्यायाम आणि (४) सदानंदी वृत्ति हीं जीवनक्रम,सह्य,सुखद व यशस्वी व्हावयास आवश्यक आहेत.

शुद्ध, सूर्यप्रकाशानें जवळपास किंवा नुकत्याच पूनित झालेल्या हवेंतील पूर्ण श्वसन, व्यायाम व प्राणायाम यायोगें प्राण-चैतन्याचा पुरवठा होतो.

सकस, सात्विक व सयुक्तिक आहारानें पचनेंद्रियें सुखानें कामें करतात, यामुळें रोगांच्या मुळावरच गदा येते, जोमदार शुद्ध रक्तामुळें शरीरपोषण चांगलें होतें व अनिष्ट द्रव्य शरीरांत सांचून राहत नाहीं.

सदानंदी वृत्तीनें शरीरांतील मज्जातंतु प्रक्षुब्ध न होतां शांत राहतात. यामुळें मनोवृत्ति, पचनक्रिया, रुधिराभिसरण हीं सर्व निर्वेध चालू राहूं शकतात. यंत्रांतील चाकांस जसें वंगण तसेंच देहचक्रांस आनंदी वृत्ति आवश्यक आहे.

(६) **विशेष सूचना:**—स्नायू बलवान् होणें हें केवळ शरीराच्या शक्तिवर्धनाकरितांच आवश्यक नसून पूर्णारोग्यास आवश्यक असलेलीं तरतरी, जोम व चैतन्य हीं वाढण्याकरितांहि त्याची आवश्यकता आहे. हें कार्य अनेक व कोणत्याहि भिन्न भिन्न व्यायामप्रणालींपासून होण्यासारखें आहे व अनेक प्रकारच्या मोकळ्या हवेंतील खेळांनींहि तें पुष्कळ अंशीं साध्य होतें. परंतु, त्यांत एक मुख्य दोष असा आहे, कीं, खेळ वगैरेंत हालचाली शक्य तितक्या पूर्ण होत नाहींत व कित्येक स्नायूंस फार थोडा, तर कांहींस मुळींच व्यायाम होत नाहीं. कोणत्याहि प्रकारची हालचाल अर्धवट न होतां त्यादिशेनें अवयवरचनेच्या दृष्टीनें शक्य तितकी पूर्णच झाली पाहिजे. व प्रत्येकानें आपला व्यवसाय पाहून त्या व्यवसांत निष्क्रिय राहणाऱ्या अवयवांस भरपूर कार्य व एकाच दिशेनें कार्य करीत राहणाऱ्या अवयवांस दुसऱ्याहि तऱ्हांनीं कार्य पुरविण्याची व्यवस्था खास व्यायामानें केली पाहिजे.

स्प्रिंग अथवा रबर यांच्या उपकरणांचा व्यायामांत उपयोग करणें विशेष फायद्याचें नाहीं. जसजसा त्यांस अधिक ताण द्यावा तसतसा

स्नायूंवरील जोर अधिक वाढत जातो व व्यायामशास्त्रदृष्ट्या तर हा ताण कोणत्याहि अवस्थेंत, भागांवर व अंतरावर सारखाच पडणें अवश्य आहे. तथापि यांच्या आभावीं मुळींच व्यायाम घेतां येणें कारणपरत्वें अशक्य होईल तर मग यांचा उपयोग खुशाल करावा.

त्याचप्रमाणें एखादा व्यायाम कितीहि दणका असला तरी जर त्यांत उपयोगांत आणावयाचा अवयव बराच वेळ एकाच अवस्थेंत स्थिर राहत असेल तर तो निरुपयोगी आहे. व्यायामांत दीर्घकालिन स्थैर्य किंवा आंखडून धरण्याच्या क्रियेपेक्षां शिथिलीकरण क्रिया अधिक वारंवार घडली पाहिजे एकदां आंखडण्याची क्रिया केल्यावर पुन्हां तो अवयव शिथिल केला ह्मणजे त्यांत रक्ताभिसरण सुखानें व जोरानें चालून त्या स्नायूंतील परमाणूंस भरपूर प्राणवायूचा पुरवठा करून घेण्यास अवकाश सांपडतो. हात सरळ व ताठ करून शक्य तितका वेळ वजन तोलून धरणें हा यांतीलच एक प्रकार आहे. ह्यायोगें बळाची व सहनशीलतेची परीक्षा होईल; परंतु हा कांहीं आरोग्य व बलवर्धक सर्वांगसुंदर व्यायाम नव्हे.

(७) **चित्तैकाग्र्यः**—हातीं घेतलेल्या कामावर पूर्ण चित्तकाग्र्य करणें ही यशःसिद्धीची पहिली व अनुल्लंघ्य पायरी आहे. व्यायाम घेतानां रात्रीं कोणत्या पक्वान्नाचा समाचार घ्यावा, कोणत्या कंपनीच्या नाटकास उदार आश्रय द्यावा, असले विचार मनांत येत राहिल्यास व्यायामाचे सुपरिणाम दिसून येणें शक्य नाहीं. व्यायाम घेत असतां व्यायामविषयक क्रिया सोडून मनास एक क्षणभर सुद्धां इतरत्र भटकूं देतां नये; त्या-व्यायामांत ज्या स्नायूंचा उपयोग करण्यांत येईल त्या त्या स्नायूंवर चित्त एकाग्र करावें. प्रतिकार व ताण ह्या क्रिया स्नायूंकडून करून घेत असतां तर त्यांवरच इच्छाशक्ति केंद्रिभूत करणें फार महत्वाचें असतें.

(८) **व्यायाम व आहारः**—व्यायाम घेणारास कांहीं विशिष्ट आहारांची आवश्यकता आहे अशी पुष्कळांची समजूत असते व स्वतः व्यायाम न करण्यास त्यांस ही सबब फार उपयोगी पडते; परंतु हा समज

चुकीचा आहे. आहाराचे सामान्य परिणाम हे कोणत्याहि शरीरावर सारखेच घडावयाचे. शरीराचा जोम व तरतरी वाढविणारें अन्न, मानसिक श्रम करणारा असो किंवा शरीरबल कमावणारा असो, त्यास आवश्यक व उपयुक्त व्हावयाचेंच. ज्याला ह्मणून पोटभर जेवावयास मिळतें त्यानें व्यायाम केलाच पाहिजे. आतां ज्याला विशेष सकस अन्न मिळत असून शारीरिक श्रम कमी पडत असतील त्यानें विशेष दणका व्यायाम घ्यावा व ज्याला सकस अन्न मिळत नसेल त्यानें विशेष दणके व्यायाम घेऊं नयेत अशा प्रकारचा तारतम्य मात्र दाखविणें इष्ट आहे इतकेंच. अशा व्यायामानें आहार फारसा सकस नसला तरीसुद्धां पोटांत आलेल्या अन्नांत असेल तितका पोषक अंश तरी कसून शोषला जाऊन निकस अन्नहि अंशतः सकस बनेल.

व्यायामेच्छूनें आपण शारीरिक मेहनत करीत आहों एवढयाच सबबीबर अत्याहार करूं नये. अत्याहारानें बरेंचसें शरीरसामर्थ्य शरीरांत संचित न होतां अन्न पचन करण्यांतच व्यर्थ खर्च होतें. मत्स्यमांस, अंडीं वगैरेंचा आहार व्यायामी किंवा तालिमबाज यांस अनवश्यक आहे. शारीरिक मेहनतीस नायट्रोजनयुक्त अन्नाची विशेष आवश्यकता असते व नायट्रोजन हा मांसादिकांपेक्षां बदाम; पिस्ते, भुईमुग, अक्रोड, चणे, वाटाणे, तूर, उडीद, मूग, मसूर वगैरेंतच विशेष प्रमाणांत आढळतो.

(९) **प्रमाणः**—व्यायाम किती घ्यावा, हा प्रश्न सर्वांस व विशेषत: अशक्त मनुष्यांस फार महत्वाचा आहे. सामर्थ्यसंवर्धनाकरितांच व्यायाम घेणें असेल तर रक्ताभिसरण वाढेल, सर्व स्नायूंस बेताचें काम पडेल व तत्कालिन थकवा दूर झाल्यावर पूर्वींहून अधिक तरतरी आल्यासारखें वाटेल इतकाच व्यायाम घ्यावा. आपलें सर्वच सामर्थ्य व तरतरी केवळ व्यायामांतच खर्च करूं नयेत कारण तसें होऊन झालेली झीज पुढील २४ तासांत भरून न आल्यास उलट अशक्तपणा वाढत जाईल. या प्रश्नाचें निश्चित उत्तर ज्याच्या त्यांच्या झीज भरून काढण्याच्या सामर्थ्यावर अवलंबून आहे.

व्यायाम घेण्याचा निश्चय केल्याबरोबर उत्साहाच्या भरांत प्रमाणाबाहेर व्यायाम घेण्याकडे पुष्कळांची प्रवृत्ति होते. जोंपर्यंत व्यायाम घेण्यांत आनंद वाटत असेल व तो एक खेळच आहे असें वाटत राहील तोंपर्यंतच कोणताहि व्यायाम घ्यावा अशी सामान्य मर्यादा सांगतां येईल. ज्यास विशिष्ट उद्देशानेंच व्यायाम करावयाचा असेल त्यानें मात्र किंचित् जास्त व हळुहळू वाढल्या प्रमाणावर व्यायाम घेणें अवश्य आहे.

(१०) **चापल्य व बल:**—शरीर कितीहि धिप्पाड असलें व इतर कसलेहि धंदे केले किंवा व्यायाम घेतले तर त्यायोगें शरीरचापल्य कमी होण्याची मुळींच भीति नाहीं; मात्र त्यासाठीं थोडीशी खास योजना केली पाहिजे. स्नायूंची शक्ति वाढविण्याकरितां व्यायामांतील हालचाली सावकाश करणें इष्ट आहे. सावकाशीनें व बरेच वेळां हालचाली केल्यानें रक्तप्रवाह त्या विशिष्ट स्नायूकडे वळून त्या स्नायूंतील निरनिराळ्या भागाचें यथास्थित पोषण करूं शकतो व अशा हालचाली बऱ्याच केल्यानें ही पोषण क्रियाहि बरेचवेळां होऊन स्नायूचें बल वाढतें परंतु त्या रीतीनें चापल्य वाढणार नाहीं. चापल्य, तरतरी हीं बळापेक्षांहि अधिक आवश्यक व महत्वाचीं आहेत त्याकरितां व्यायामाच्या हालचाली सावकाश न करतां अनेकवेळां जलदीनें केल्या पाहिजेत.

देशी तालमीनें किंवा व्यायामानें जाड्य येण्याची चिन्हें दिसतील तर त्यांच्या जोडीस कुस्ती, मल्लखांब, दांडपट्टा, बोथाटी, व दुसरे तडफेचे खेळ वगैरे खेळावेत.

व्यायामानंतर अंग दुखणें—संवय नसलेला किंवा थोडाच व्यायाम घेण्याची संवय असलेला किंवा पूर्वी कसलाच व्यायाम घेण्याची संवय नसतां कोणताहि व्यायाम पुष्कळ घेतल्यानें अंग दुखूं लागतें. व्यायामाची संवय असूनहि मध्यें कांहीं दिवस ती सुटून पुन्हां व्यायाम घेतल्यासहि अंग दुखूं लागतें. यास्तव व्यायाम प्रथम बेतानें घेऊन तें प्रमाण पुढें हळुहळू वाढवीत जाणें बरें.

या अंग दुखण्यावर 'चंपी' (मर्दन) अथवा अंग रगडून घेणें हा उत्तम उपाय आहे. त्यायोगें पाहिजे त्या ठिकाणच रक्ताभिसरण वाढवितां येतें. अंग रगडून घेणें शक्य नसेल तर गरम पाण्यानें जरूरीप्रमाणें शेकणें किंवा स्नान करणें उत्तम. स्नान करतानांच अंग रगडण फार बरें.

(१२) **व्यायाम व वृद्धावस्थाः**—वृद्धावस्था ही विवक्षित वर्षांनींच उद्भवणारी नसून ती विशिष्ट शारीरिक अवस्था आहे. ती अवस्था प्राप्त होतांच शारीरिक व मानसिक प्रगमनशीलता बंद पडून सर्व शक्ति क्षीण होऊं लागतात. वृद्धावस्था ह्मणजे शरीरांतील व विशेषतः रक्तवाहिन्यांतील आणि स्नायुसंधींमधील लवचिकपणा नष्ट होऊं लागणें. रक्ताभिसरण हें हृदयक्रियेच्या खालोखाल ह्या रक्तवाहिन्यांच्या अवस्थेवरच अवलंबून असतें व ह्मणूनच शारीरिक आरोग्यरक्षणार्थ त्यांचें इतकें महत्व आहे.

वृद्धावस्थेंत सार्वशरीरक आरोग्यवर्धक असे कोणतेहि व्यायाम घेतां येतील. मात्र ते बहुतांशीं हलक्या रीतीनें घ्यावे लागतील. वृद्धानीं व्यायाम दणके करण्याकडे, बराच करण्याकडे किंवा विशिष्ट अवयवास व्यायाम देण्याकडे लक्ष न देतां शरीरांतील प्रत्येक स्नायूस, सांध्यांत व अवयवानां व्यायाम कसा देतां येईल इकडे लक्ष्य पुरवावें व कोणताहि अवयव, संधि किंवा स्नायु थोडयाशा तरी हालचालीवांचून निश्चळ ठेवूं नये.

(१३) **व्यायाम व अशक्तताः**—अशक्तता कितीहि असली तरी एका अर्थीं व्यायाम, ह्मणजे विशिष्ट अवयवांच्या विशिष्ट प्रकारच्या हालचाली, आवश्यकच आहेत. मात्र तो अत्यंत विचारपूर्वक, फार बेतानें व परिस्थिती लक्षांत घेऊन घेतला पाहिजे किंवा दिला पाहिजे.

व्यायाम आणि कृषता व स्थूलता—ह्या दोन्ही परस्परविरोधी अवस्थांत व्यायाम सारखाच आवश्यक आहे. व्यायामानें शरीरांतील सर्व अनवश्यक द्रव्याचें लवकर निराकरण होऊन अन्नांतील सर्व पोषक अंश पचले जात असल्यामुळें अनिष्ट द्रव्यसंचयहि होत नाहीं. त्याचप्रमाणें

व्यायामानें पचनक्रिया सुधारून जोमदार रक्ताचें सर्व शरीरांत रुधिराभिसरण झाल्यानें स्नायूंचें पोषण होऊन स्नायू व शरीर पुष्ट होऊं लागतें.

व्यायाम व स्त्रिया–पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांसहि व्यायामांची आवश्यकता आहे. विशेषतः अलीकडे मुलींची जुनें व अत्यंत हितप्रद खेळ खेळण्याची प्रवृत्ति व शक्यता कमीं होऊं लागली आहे व पुष्कळांस घरगुती व्यवसायहि फार कमी किंवा थोड्याच प्रकारचे पडत असतात. यामुळें हल्लीं तर स्त्रियांस सर्वांगिक सौम्य व्यायामांची व विशेषतः उदर भागाच्या व्यायामांची आवश्यकता आहे.

व्यायाम व बुद्धिमता—केवळ स्नायुबल वाढविणाऱ्या व देहास जाड्य आणणाऱ्या व्यायामानें, व्यायामातिरेकानें व कोंदट हवेंतील, श्वसनाकडे दुर्लक्ष करून केलेल्या व्यायामानें बुद्धिमांद्य येतें खरें; परंतु व्यायाम बेतानें, स्नायुबलाबरोबर चापल्यहि वाढविणारा व शुद्ध हवेंत शास्त्रीय पद्धतीनें घेत गेल्यास बुद्धिमांद्य न येतां उलट मेंदूस शुद्ध रक्ताचा भरपूर पुरवठा होऊन बुद्धि तरतरीत होते.

(१७) **कांहीं तत्वें**:—व्यायामप्रणालीनें शरीराच्या सर्व अवयवांस त्यांच्या त्यांच्या आवश्यकतेप्रमाणें व्यायाम मिळालाच पाहिजे.

व्यायाम प्रणालींतील निरनिराळ्या व्यायामांचा क्रम असा असावा कीं, त्यायोगें परस्परांशीं निकट संबंध किंवा स्थान असलेल्या स्नायूंस लागोपाठ श्रम पडूं नयेत.

एकाच वेळीं सर्व शरीरास श्रम पडणाऱ्या व्यायामांपेक्षां विशिष्ट भागास श्रम पडत असतां तदितर भागांस विश्रांति मिळेल असे व्यायाम श्रेयस्कर होत.

केवळ सामर्थ्यापेक्षां नित्याच्या व्यवहारांत उपयोगी पडणारी चपलता, तडफ, तरतरी व पाहिजे त्या अवयवाचा कुशलतेनें उपयोग करतां येणें हे परिणाम देणारे व्यायाम श्रेष्ठ समजावेत.

व्यायाम करतानां अंगावर कपडे शक्य तितके थोडे, म्हणजे शक्य तर फक्त लंगोट मात्र ठेवावा.

व्यायाम नेहमीं शक्य तितक्या शुद्ध व वाहत्या हवेंत घ्यावा व श्वास फक्त मुखानें घ्यावा.

ज्या अवयवांकडून व्यवहारांत ज्या कार्याची आपण अपेक्षा करीत नाहीं त्या अवयवांस तसे व्यायाम केव्हांहि देऊं नयेत. उदाहरणार्थ शरीराची कमान करणें.

व्यायामानंतर श्वासोश्वास साम्यावस्थेंत येतांच शक्य तर थंड, नाहीं तर कोमट पाण्यानें स्नान करावें.

व्यायामानंतर दूध पिणें झाल्यास तें अर्ध्या किंवा एक तासानें प्यावें.

विशेष मानसिक श्रम करणारानीं व्यायाम फार बेतानें परंतु सर्वांगिक करावेत.

चेहेरा निस्तेज व सुकट होणें, व्यायामांत किंवा नंतर हृदयांत दुखणें, धडधडणें किंवा अस्वस्थ वाटणें, नाडीचे ठोके दर मिनिटाला १२० पेक्षां अधिक किंवा अनियमितपणें पडूं लागणें हीं व्यायाम प्रमाणाबाहेर होत असल्याचीं चिन्हें समजावींत.

अति व्यायामानें बुद्धीस मांद्य, स्नायूंस दार्ढ्य व रक्ताशयास अशक्तता येते आणि लहानपणीं वाढीस आळा पडतो.

व्यायामांच्या अवघडपणाचें किंवा कमिजास्तपणाचें मान त्यामुळें लागणाऱ्या दमावरून अजमावितां येतें.

अंगांतून घाम निघण्याचा व्यायामाशीं फारसा संबंध नाहीं.

पाठीच्या कण्याच्या व्यायामांचें महत्व अत्यंत आहे.

प्रकरण २ रें.

आरोग्यवर्धक व्यायाम.

(१) **उपक्रमणिका**—व्यायामाचे बलवर्धक व आरोग्यवर्धक असे दोन भेद करतां येतील. ते परस्परपोषक आहेत हें मात्र खरें. परंतु कांहीं

यायाम असे आहेत कीं त्यानें मनुष्य केव्हांहि मल्ल किंवा तालीमबाज बनणार नाहीं. परंतु त्याचें रक्ताभिसरण जोमदार होईल, श्वसन दीर्घ होईल, मलोत्सर्गक इंद्रियें सर्व शरीर निर्विष करतील व त्याचें एकंदर शरीर तरतरीत व जोमदार होईल.

बलवर्धक असे कितीहि व कसलेहि व्यायाम घेतले तरी ह्या आरोग्यवर्धक सामान्य व सार्वशरीरक अशा एखाद्या व्यायामाची आवश्यकता ही भासावयाचीच. सर्वप्रकारच्या बैठ्या उद्योगांत गुंतलेल्या व एखाद्या विशिष्ट स्नायूंवरच कामाचा बोजा पडणारीं अंग मेहनतीचीं कामें करणाऱ्या लोकांनींहि दिवसाचा कांहीं वेळ तरी मोकळ्या हवेंतील फिरावयास जाणें किंवा आट्यापाट्या, सूर, विटीदांडू वगैरे खेळ खेळणें शरीरारोग्य व शरीरसामर्थ्य यांच्या संरक्षणास व वृद्धीस आवश्यक आहे.

आरोग्यदृष्ट्या ज्यांच्या योगें शरीरांतील झीज भरून निघते, ज्यांच्या योगें रक्ताभिसरण वाढतें, श्वासोश्वास मोकळेपणानें होतो व रक्तांत सर्वत्र प्राणवायु संचारूं लागतो तोच सार्वशरीरक व्यायाम होय. तो शरीराच्या सर्व स्नायूंस, निदान त्यांतील शक्य तितक्या व प्रमुख स्नायूंस बेताचें काम देणारा असावा परंतु शरीरास फार थकवा येतां नये. मनगटाच्या व दंडाच्या स्नायूचें जोरानें आकुंचन करण्यानें हृदयावर व रक्ताभिसरणावर फारसा परिणाम होत नाहीं. परंतु पायांच्या मोठया स्नायूंचा उपयोग बेतानें केल्यास हें कार्य चांगल्या रीतीनें घडून येतें व शरीरांतील ज्ञानतंतूंवर भार पडत नाहीं.

(२) **चालणें:**—मनुष्य कोणत्याहि धंद्यांतील असो अथवा इतर कसलेहि व्यायाम घेत असो. त्यास रोज भरपूर चालणें अवश्य आहे. सांपत्तिक स्थिति आणि यांत्रिक वाहनांचा उपयोग हीं पाश्चात्यांइतकीं आपणाकडे फैलावलीं नसल्यामुळें सामान्य जनसमूहास चालणें ही क्रिया म्हणजे एक व्यायाम आहे असें सांगण्याचीहि आवश्यकता नाहीं

तथापि मोठमोठ्या शहरांच्या राहणीस सरावलेल्या व विद्यार्थी आणि कारकुनी पेशाच्या लोकांतील कित्येकांच्या मनःप्रवृत्तिमुळें पाश्चात्यांच्या

अनुकरणानें चालणें हा एक उत्कृष्ट व आवश्यक व्यायाम आहे असें लिहिण्याची आवश्यकता भासूं लागली आहे.

रस्त्यांतून जाणायेणाऱ्या लोकांकडे सहज दृष्टि फेंकली तरी स्पष्ट दिसून येतें कीं बहुतेक लोक पुष्कळच चालत असले तरी त्यांस चालावें कसें, हें मुळींच समजत नसतें.

चालतानां सर्व शरीर ताठ, खांदे खालीं मागें झुकलेले, छाती पुढें आलेली व दृष्टि मार्ग निर्वेध असल्यास पुढें समोर असावी. शरीर ताठ असावें असें ह्मटलें आहे ह्मणून शरीर मागें मात्र झुकलेलें नसावें. शरीर पुढेंच झुकलेलें असावें. जणूं काय पाय उचलून पुढें न टाकल्यास शरीराचा तोलच पुढें जाईल. एक पाऊल उचलून दुसरें पुढें टाकण्यास श्रम न पडतां एका पावलानें दुसरें पाऊल टाकण्याची शरीरास आपोआपच गति मिळाली पाहिजे व तसें व्हावयास शरीर पुढेंच झुकलेलें असलें पाहिजे.

बहुतेक लोकांची चाल सहज नसते. त्यांस प्रयत्नांनीं पाऊल उचलून पुढें टाकावें लागतें व त्यांच्या पावलांत एकतानताहि नसते. पावलें लांब व शरीर प्रथमनिर्दिष्ट प्रकारें ठेवून चालल्यास श्रम न पडतां पुष्कळच चालतां येतें.

चालतानां श्वासोश्वास सारखा व प्रमाणबद्ध चालणें अवश्य आहे. असा चालत नसेल तर संवयीकरितां ठराविक, चार सहा, पावलें पडेपर्यंत श्वास आंत घ्यावा व तितकींच पावलें पुढें टाकीत असतां तो बाहेर सोडावा. शक्य तर अगदीं उघड्या पायांनीं चालावें.

चालण्याचा व्यायाम घेतानां-फिरावयास जातानां एक निश्चित मुक्काम ठरवून तडक तिकडे चालावें. उगाच इकडे तिकडे रेंगाळूं नये.

लठ्ठ मनुष्यांनीं लांबवर फिरावयास जाण्याचा प्रघात ठेवल्यास त्यांचें लठ्ठत्व हळुहळू कमी होतें व मनुष्य हडकुळलेला असल्यास त्यासहि हा व्यायाम हितावह होतो. लांबवर फिरण्याची नियमित संवय ठेवल्यास १-२ आठवड्यांनंतर किडकिडीत मनुष्याचा जठराग्नि निर्दोष होऊं लागून त्याचें

वजन हळुहळु वाढूं लागतें. अशक्ततेचीं प्राथमिक चिन्हें दिसूं लागलेले व इतर अनारोग्ययुक्त लोकांस हा व्यायाम आवश्यक व हितावह आहे.

चालण्याचा जठर, काळिज व फुप्फुसें यांवर उत्तम परिणाम होतो. सर्व मलोत्सर्गक इंद्रियांची कार्यशक्ति वाढते. रक्त शुद्ध होतें. दृष्टि साफ होते. मांस दमदार होतें. तारुण्याचा जोम शरीरांत जास्त काळ राहतो. शरीरावरच्या सुरकुत्या कमी होतात.

शारीरिक जोम व मानसिक तरतरी, शरीरावयवांची तरतरी व स्नायूंचा जोम हीं मोकळ्या हवेंतील फिरण्यानें व तदंगभूत शुद्ध विचारविहारानें प्राप्त होऊन आरोग्यवर्धन होत असतें.

(३) **कवाईतः**—शाळांतून विद्यार्थ्यांकडून व शाळांबाहेर खास वर्ग काढून तरुणांकडून कवाईत-ड्रिल-करून घेणें हा एक सर्व शरीरावर सुपरिणाम करणारा उत्तम व्यायाम आहे. बऱ्याचशा लोकांनीं एकत्र व एकच कार्य-व्यायाम करण्याचा प्रसंग आल्यामुळें व्यायाम करण्यास उत्सुकता येते व मुख्यतः उत्तम शिस्त लागते. हा शिस्तीचा विषय अत्यंत महत्वाचा व हिंदी लोकानीं अत्यंत उपेक्षा केलेला आहे. आमच्या बालपिढीस तरी ह्या शारीरिक व बाह्य शिस्तीचा लाभ घडणें आवश्यक आहे.

कित्येक जण प्रारंभीं अत्यंत उत्साहानें सामर्थ्यसंवर्धनाचे मार्गास लागतात; परंतु लौकरच कंटाळून तिकडे हळुहळु दुर्लक्ष करूं लागतात व शेवटीं निराश होतात. अशा लोकांस अशा एकाद्या कवाइतीच्या वर्गांत सामील होतां येईल तर त्यांचें उद्दिष्ट अंशतः तरी खात्रीनें सिद्धीस जाण्याचा संभव असतो.

(४) **गोलांट्याः**—वेड्या वांकड्या गोलांट्या मारणें हा एक सर्व शरीरावर उत्कृष्ट परिणाम करून चापल्य व ढबदारपणा देणारा व्यायाम आहे. सरकशी व कोल्हाटी वगैरे लोकांच्या खेळांत या उड्यांचे सुंदर, सोपे, कठीण व एकानेंच अथवा अनेकांनीं मिळून करावयाचे प्रकार आढळून येतात. यांतील सोपे प्रयोग सामान्यतः कोणासहि अल्पा-

वकाशांत साध्य होण्यासारखे आहेत. त्यांचा थोडाच अभ्यास स्वतःच काळजीपूर्वक व शक्य तर जाणत्या मनुष्याच्या देखरेखीखालीं करणें बरें.

(५) **बलवर्धक कंदुकक्रीडाः**—सुमारें ८ ते १२ रत्तल वजनाचा व १ ते १॥ फूट व्यासाचा मऊसा चेंडू निरनिराळ्या रीतीनीं फेंकणें व दोन अथवा एक हातानें झेलणें हा व्यायाम, अथवा खेळ ह्मणा पाहिजे तर, कांहींसा मनोवेधक व आरोग्य आणि शक्तिवर्धक आहे व ह्मणूनच त्यास "औषधी चेंडू" असेंहि इंग्रजी नांव आहे. खालून व वरून, दोन्ही हातानीं, बाजूस पृथकतः, छातीपासून समोर, दोन्ही हातांनीं, दोन पायांमधून, दोन्ही हातानीं डोक्यामागून व डोक्या मागें, डोक्यावरून व पायांमधून अशा निरनिराळ्या रीतीनीं फेंक केल्यास शरीराच्या बहुतेक सर्व स्नायूंस चांगला व्यायाम मिळतो.

नमस्कार व जोरः—पाठीच्या वरच्या बऱ्याच स्नायूनां, आणि छातीच्या व दंडाच्या बहुतेक स्नायूनां व्यायाम होतो. अष्टांग नमस्कार यथाशास्त्र घातल्यास तंगड्या, उदर वगैरे भागांसहि अल्प व्यायाम मिळतो. तरीपण त्यांस निराळ्या व्यायामांची आवश्यकता उरतेच. तथापि एकाच क्रियेंत इतका हितप्रद होणारा सर्वांगसुंदर व्यायाम दुसरा नाहीं. नमस्कार क्रियेस सुरुवात करतानां दीर्घश्वास घेऊन त्याचा निरोध करावा व नमस्कारक्रिया संपून पूर्वावस्थेंत येतांच आस्ते आस्ते श्वास बाहेर सोडावा. मात्र ह्या रीतीनें फार नमस्कार घालतां येत नाहींत.

(७) **बैठका-उठाबशाः**—चवड्यावर उभें राहून बैठका काढणें बरें. ह्मणजे तंगड्यांचे स्नायूंस विशेष व्यायाम मिळून कमर व पाय यांतीलहि सर्व मोठ्या स्नायूंस व्यायाम मिळतो.

(८) **डंबेल्सः**—मूकघंटा;—हलके डंबेल्स हे कोणत्याहि अवस्थेंत व सर्व भागांवर एकसारखा ताण पाडतात व हालचाली विशेष वेधक आणि परिणामकारक करतात. अनेक जणांच्या कवाइतींमध्यें तर त्यांचे हे गुण विशेषच दिसून येतात. परंतु त्यांचें वजन हालचाली सुखानें व अगदीं

सहज करतां येतील इतकें हलकें असलें पाहिजे. जड मूकघंटा वापरल्यानें हालचालींत चापल्य राहत नाहीं व स्नायू रांठ होऊं लागतात.

(९) **जोडीः**–जोडीच्या निरनिराळ्या व्यायामांत हाताचीं बोटें, मनगटें, दंड व खांदे यांना व पाठीच्या मुख्य स्नायूला चांगली मेहनत पडते. जोड्या अवजड वापरूं नयेत. त्यायोगें हालचालींत चापल्य राहत नाहीं, स्नायू रांठ होतात व शरीरांत जाडय येतें.

(१०) **मल्लखांबः**–हात, खांदे, पाठ, पोट व पाय यांतील बऱ्याच स्नायूंस यानें व्यायाम मिळतो. शरीरावर विशेष ताबा बसतो व चापल्य येण्यास मदत होते.

(११) **बोथाटी व दांडपट्टाः**—यानीं मुख्यतः हातांच्या मनगटांसच व्यायाम मिळत असला तरी तो चापल्यप्रद असून शिवाय इतर कांहीं अवयवांसहि अल्प व्यायाम मिळतो व तरतरी, प्रसंगावधान, सूक्ष्म बिनचुकपणा वगैरे मानसिक गुणांच्या दृष्टीनेंहि ते उत्तम आहेत.

(१२) **कुस्ती**—हा व्यायाम सर्व व्यायामांस पूरक, सर्वांगचालक, तडफ व दमदारपणा वाढविणारा आणि बहुतांशीं सर्वांगसुंदर आहे.

(१३) **सिंगलबार**—ह्यायोगें हात, खांदे, पोट व कंबर ह्यांस व्यायाम मिळतो तरतरी व चापल्य ह्या दृष्टीनीं हा व्यायाम अयोग्य नाहीं.

(१४) **पॅरेलल बार**–हात, खांदे व पाय यांस व्यायाम होतो.

(१५) **फुटबॉल**—सर्व प्रकारच्या मोकळ्या हवेंतील खेळांत फुटबॉल हा खेळ फार दांडगट आहे. तो शरीरदुर्बल अथवा मनोदुर्बल लोकांसाठीं नाहीं. त्यानें शरीर मजबूत व जोमदार, मन तरतरीत व कर्तव्यक्षम, आणि वृत्ति धीट, न्यायप्रिय व संयमी होतें.

(१६) **क्रिकेट**—पायांस, थोडासा हातांस, छाती, खांदे व मनगटें वगैरेंसहि व्यायाम मिळून शिस्त, चापल्य, कर्तव्यक्षमता वगैरे गुणांची वाढ होऊन मोकळ्या हवेचा विशेष लाभ होतो.

(१७) **टेनिस**--पुष्कळांस हा खेळ जनानी वाटतो. परंतु तो केवळ जनानी नसून खेळाडूंस मर्जीप्रमाणें तो पाहिजे तितका दणका व मेहन-

तीचा आणि स्त्री पुरुषांस उपयुक्त असा करितां येतो.

(१८) **सायकलस्वारी**— हा व्यायाम मोकळ्या हवेंतील व तरतरी आणणारा असला तरी त्यायोगें नितंबाच्या व पायांच्या फक्त विशिष्ट स्नायूंस मात्र व्यायाम होतो. शिवाय वर बसतांना व विशेषतः जोरानें चालवितानां पाठीस पोंक काढावें लागतें व छाती आंवळली जाते. त्यामुळें सायकालारोहण बेतानें करणेंच बरें.

(१९) **आट्यापाट्या**—मुख्यतः पायांच्या सर्व स्नायूंस व कमरेच्या आणि पोटाच्या स्नायूंसहि व्यायाम मिळून मोकळ्या हवेंतील जोरदार श्वसनाचा पुनरुज्जीवक लाभ होतो.

(२०) **खो खो**–ह्या खेळापासूनहि असेच फायदे होतात.

(२१) **सूर, हुतुतू** वगैरेंमध्यें पायांचे स्नायूंस विशेष व्यायाम होतो.

(२२) **रज्युयुद्ध-टग् ऑफ् वॉर्**:—बलवान् व आपल्या सामर्थ्याची सीमा करून पाहूं इच्छिणारांस हा व्यायाम उत्तम आहे. साधारण अशक्तांनीं बेतानें उपयोग केल्यास हितावह होईल. ह्या व इतर देशी खेळांत सामान्यतः फुप्फुसांस सहजच उत्कृष्ट व्यायाम मिळत असतो.

(२३) **अश्वारोहण**—घोड्यावर बसणें हा एक सर्वोत्कृष्ट व्यायाम आहे. अरब, कोसाक व हिंदुस्थानांतील अनेक लढाउ जाती ह्या उत्कृष्ट अश्वारोहणविद्यापटु व शरीरसामर्थ्याच्या दृष्टीनें उत्कृष्ट दर्जाच्या आहेत.

(२४) **पोहणें**—पोहणें हा व्यायाम अत्यंत मनोवेधक व उत्तेजक असून तो सर्वांगसुंदर आहे.

(२५) **डोंगरचढाई**—हा व्यायाम फार दणगट आहे. पाय, पाठ व छाती यांतील कित्येक भागांस त्यायोगें चांगलाच व्यायाम मिळतो. परंतु हा उपयुक्त व्यायाम साध्या डोंगरावर चढून मात्र होणें शक्य नाहीं. कडा उभ्या चढणीचा, खांचखळग्यानीं भरलेला, अत्यंत अडचणीचा व ज्याच्यावर सहज चढतां येणें जवळ जवळ अशक्य आहे

अशाप्रकारचा असावा; ह्मणजे शरीराच्या अनेक स्नायूंस व त्याबरोबरच मनासहि एक प्रकारचा दणगट व धाडसी व्यायाम मिळतो. अशक्त व रोगी लोकांस हा व्यायाम बरा नाहीं. तथापि अशा लोकांनींहि यथाशक्ति व मितप्रमाणांत हा डोंगरचढाईचा व्यायाम शक्य तर अवश्य घ्यावा.

धांवणें, उडी मारणें, गोलांट्या मारणें, घण मारणें वगैरे उत्तम व्यायामस्वरूपी खेळच होत; तसेंच हीं एक प्रकारची उत्तेजक व तरतरी आणणारीं औषधेंच ह्मणावयाचीं.

(२६) **बागेंत काम करणें**– हाहि एक दणका तसाच हलका व कोणत्याहि प्रकृतीच्या स्त्रीपुरुषांस घेतां येण्यासारखा व्यायाम आहे. ज्यास दणका व्यायाम पाहिजे असेल त्यानें कुदळ घेऊन खणण्याचें काम करवें. यायोगें शरीरांतील जोम वाढून पोटांतील आंतड्यांस चांगला व्यायाम मिळतो. सकाळीं न्याहारीपूर्वीं घटकाभर हा व्यायाम केल्यास कॉडलिव्हर ऑईलची किंवा एखाद्या बदामपाकाची आवश्यकता उरणार नाहीं. ज्यांस इतका दणका व्यायाम नको असेल त्यास फुलझाडांच्या मुळांस भरणी घालणें, साफसूफ करणें व इतर अनेक शरीरास अल्प मेहनत देऊन मनासहि त्यांत गुंतविणारीं व ह्मणूनच सर्वांगसुंदर कामें करतां येतील.

भाजीच्या मळयांत काम केल्यास वरील सर्व उपयुक्त व्यायाम मिळून प्रत्यक्ष आर्थिक फायदाहि होण्यासारखा आहे.

(२७) **झाडावर चढणें**:–हा एक उत्कृष्ट व्यायाम आहे यांत शंका नाहीं. तो एक चापल्य, सणसणीतपणा, सावधानता, समतोल वृत्ति वगैरे वाढविण्यास अत्यंत सुलभ व बिनखर्ची उपाय आहे. मुलांप्रमाणें मुलींसहि झाडांवर चढण्यास शिकविण्याविषयीं अनुमान करण्याचें कारण नाहीं. मोठ्या मनुष्यांनीं तर ही कला अवश्य हस्तगत करून ठेवावी.

(२८) **बल्हीं मारण्याचा खेळ**–युरोपियन समाजांतील सुशिक्षितांत फार लोकप्रिय आहे. एक प्रकारें तो राष्ट्रीय खेळच मानण्यांत येतो. परंतु अनेक व उल्लंघनीय कारणांमुळें आपलें तिकडे फार दुर्लक्ष्य झालेलें आहे.

वल्हीं मारण्याच्या योगें कांहीं विशिष्ट स्नायूंसच बळकटी येते असें नाहीं, तर त्यायोगें सर्व शरीराचाच जोम वाढतो. वल्हीं मारण्याच्या योगानें श्वासोश्वास दीर्घ होऊं लागतो; त्यायोगें नाकांतील श्वसननलिका साफ होते. त्यायोगें आपोआपच मेंदूस तरतरी येऊन शिवाय फुप्फुसें मजबूत होतात. त्यांत ताजी हवा भरून शरीरांतील मळ जळून खाक होण्यास व रक्तप्रवाह शुद्ध होण्यास मदत होते. रक्तप्रवाह शुद्ध झाला ह्मणजे सर्वच शरीर अधिक जोमदार व्हावयाचेंच. पाठीचा कणा अशक्त असलेले, मूत्राषयाचा रोग असल्यासारखें वाटणारे व असलेले आणि अपचनाच्या विकारानें पीडिलेले यांस हा व्यायाम विशेष उपयुक्त आहे.

(२९) **कुऱ्हाडीचा उपयोग**—करून झाड तोडणें किंवा लांकूड फोडणें हा उत्तम व्यायाम असून लठ्ठ मनुष्यांनीं विशेष उपयोगांत आणण्यासारखा आहे. जर्मन केसर लांकडे फोडण्याचा व्यायाम नेहमीं घेत असे व झाडें तोडणें हा तर ग्लॅडस्टन यांचा अत्यंत आवडता व्यायाम होता.

(३०) **लाकडें करवतणें**—हा व्यायाम सर्व शरीरावर उत्कृष्ट परिणाम करतो. चांगली भूक, गाढनिद्रा, मेंदूची तरतरी हे त्याचे अगदीं नैसर्गीक परिणाम आहेत. १०-१२ दिवसांच्या संवईनें हा व्यायाम एखाद्या कारागिराप्रमाणें उत्तम रीतीनें घेतां येईल.

(३१) **नृत्य**—हा एक लहान थोर, स्त्री पुरुष, सशक्त अशक्त ह्या सर्वांसच हितावह असा व्यायाम आहे. जुन्या चालीच्या कुटुंबांतील मुली व तरुणी ह्या नृत्यकलेचा कांहींशा निराळ्या पद्धतीनें पुष्कळच उपयोग करून घेत असतात. व तारुण्य दशा संपविलेल्या स्त्रियाहि क्वचित् सण किंवा उत्सव प्रसंगीं ह्या कलेचा पुष्कळ उपयोग करून घेतात. परंतु हे सर्व प्रकार अगदींच शिस्तहीन व सूक्ष्मकौशल्यशून्य असतात.

विशेषतः मुलांमुलींस व तरुणींस तरी ह्या नृत्याचा मोकळ्या व प्रशस्त जागेंत बराच उपयोग करून घेतां येणें शक्य आहे. ह्यायोगें शरीराच्या हालचालींत एक प्रकारची ठाकठिकी व मोहकता येते, शरीरयष्टी चांगली राहते व सर्व स्नायूंस व्यायाम मिळतो.

प्रकरण ३ रें.

अंतःप्रकारी व्यायाम.

बहुतेक सर्व व्यायाम उपयुक्त व्हावयास त्यांत उपयोगांत आणावयाच्या स्नायूंस स्प्रिंग, डंबेल्स, वजन वगैरे बाह्य किंवा शरीरस्थ प्रतिकाराची आवश्यकता असतेच. हा प्रतिकार जितका अधिक तितका स्नायूंस व्यायाम अधिक पडतो. परंतु अंतःप्रतिकारी व्यायाम हें नांव मुख्यतः ज्या व्यायामांस देतां येईल त्यांत शरीरांतील एका अवयवांतील स्नायूंचा दुसऱ्या अवयवांतील स्नायूंस प्रतिकार करण्याचे कामीं उपयोग करण्यांत येतो.

ह्या व्यायामांतील अनेकांपैकीं एक फायदा असा आहे कीं ते कोठेंहि, कपडेसुद्धां न काढतां व जरूर तर जवळपासच्या लोकांच्या ध्यानांतहि येऊं न देतां घेतां येतात. रस्त्यांतून जातां जातां सुद्धां एखादा अवयव ताणून त्यास व्यायाम देणें शक्य असतें. व्यायामास मुळीं सवडच मिळत नाहीं अशी सबब या व्यायामास तरी सांगतां येणार नाहीं. हा व्यायाम पाहिजे तितक्या कमी अधिक नेटानें घेतां येतो. परंतु सामान्यतः अशक्त नसलेल्यानें हा व्यायाम नेटानें घेणें अवश्य आहे. ह्यायोगें शरीराच्या विशिष्ट अवयवांवर पृथकतः ताबा बसण्यासहि मदत होते.

ह्या व्यायामांत ध्यानांत ठेवावयाची मुख्य गोष्ट ह्मणजे व्यायाम घेतानां त्यांत उपयोगांत येणारा किंवा येणारे स्नायु शक्य तितक्या वारंवार व पूर्णपणें शिथिल करावयाचे. यास उत्तम मार्ग ह्मणजे एकदां ताण द्याव-याचा व एकदां शिथिल सोडावयाचें.याप्रमाणें करून मध्यें फार वेळ जाऊं द्यावयाचा नाहीं. तथापि या व्यायामांत अवयवांस भरपूर व अनिरुद्ध हालचाली करावयास मिळत नसल्यामुळें ह्या व्यायामास सर्वांगसुंदर व्यायाम ह्मणतां यावयाचें नाहीं.

व्यायाम नं. १,—कोंपरें कुशींत घट्ट आंवळुन व मुठी घट्ट मिटून

मनगटें सावकाश परंतु नेटानें वर न्यावीं, खालीं आणावीं व क्षणभर थांबून पुन्हां पुन्हां तसें करावें. व ह्या हालचाली एक, दोन, तीन याप्रमाणें अंक मोजून प्रमाणबद्ध कराव्यात.

व्यायाम नं. २,—हात पूर्णपणें खालीं सोडून वरीलप्रमाणें व्यायाम घ्यावा. १-२-३ मोजावे.

व्यायाम नं ३,—मुठी घट्ट मिटून मनगटें दंडाशीं भिडवून शक्य तितकीं खांद्यावर आंवळून धरावीं. नंतर मनगटें न वांकवितांच मुठी शक्य तितक्या अधिक मनगटांजवळ आणण्याचे जोराचे प्रयत्न कित्येक वेळ करावेत. (१-२-३.)

व्यायाम नं. ४,—हात खालीं सोडून मुठी घट्ट आंवळाव्यात व हात आणखी अधिक खालीं खेंचण्याचे प्रयत्न करावेत. (१-२-३)

व्यायाम नं. ५,—मस्तक प्रथम उजवीकडे व नंतर डावीकडे सावकाश परंतु शक्य तितकें बाजूस वळवावें. नंतर शक्य तितकें पुढें व नंतर शक्य तितकें मागें सावकाश न्यावें व शेवटीं खांदे वर न करतां मस्तक प्रथम एका बाजूस व नंतर दुसऱ्या बाजूस शक्य तितकें खांद्यास भिडविण्याचा प्रयत्न करावा. प्रत्येक वेळीं १-२ ३ मोजावे.

व्यायाम नं. ८ ते १०,—मस्तक शक्य तितकें मागें झुकवून उभें रहावें व मग तें आणखी मागें झुकविण्याचे कित्येक प्रयत्न करावेत.

मस्तक शक्य तितकें पुढें झुकवून उभें रहावें व तें अधिकच पुढें खेंचण्याचे प्रयत्न कित्येकदां करावेत.

मस्तक एकदां शक्य तितकें उजवीकडे व एकदां डावीकडे झुकवून खांदे वर न आणतां मस्तक अधिकच खालीं खेंचण्याचे प्रयत्न कित्येक वेळां करावेत. प्रत्येक हाल चाल १-२-३ मोजून प्रमाणबद्ध करावी.

व्यायाम नं,-११,--खांदे खालीं व मागें झुकवून मनगटें कित्येक वेळां जोरानें व हळुहळू वर खांद्याशीं आणावींत व खालीं न्यावींत (१-२-३)

व्यायाम नं. १३—वरीलच पूर्वावस्थेंतून मनगटें जोरानें व सावकाश परंतु दोन्ही बाजूनीं खालीं वर करावींत (१-२-३)

व्यायाम नं. १३,—पाठीच्या व छातीच्या स्नायूंस एकाच वेळीं चांगला ताण देऊन खांदे हळुहळु शक्य तितके पुढें व नंतर शक्य तितके मागें खेंचावे (१-२-३)

व्यायाम नं. १४,—खांदे शक्य तितके खालीं ताणून मग हळुहळू शक्य तितके वर न्यावे.

व्यायाम नं. १५,—(अ) खांदे शक्य तितके मागें नेऊन (ब) शक्य तितके पुढें (क) शक्य तितके वर व (ड) शक्य तितके खालीं करून उभें रहावें व व ते पुन्हां आणखी (अ) मागें (ब) पुढें (क) वर व (ड) खालीं नेण्याचे प्रयत्न कित्येक वेळां करावेत. (१-२-३)

व्यायाम नं. १६,—हात पुढें सरळ व ताठ करून उभें रहावें व मग ते कोंपरांत न वांकवितांच सावकाश व नेटानें जवळ आणीत उजवा हात डाव्या हाताखालीं घेऊन परस्परविरुद्ध बाजूस वळवावे. (ब) डावा हात उजव्या हाताखालीं घेऊन हाच व्यायाम घ्यावा. (१-२-३)

व्यायाम नं. १७,—हात ताठ, सरळ ठेवून परस्परविरुद्ध दिशेनें शक्य तितके वळवून उभें रहावें व ते आणखी वळविण्याचे कित्येक प्रयत्न करावेत. (ब) मागच्या बाजूनें हाच व्यायाम घ्यावा.

व्यायाम नं. १८,-दोन्ही हात दोन्ही बाजूंस खांद्यांशीं समांतर ताठ व सरळ करून ते न वांकवितांच हळुहळू मागें व मग पुढें, पंजे एकमेकांस लागेपर्यंत, जवळ भिडवावे. (१-२-३) (ब) वरीलप्रमाणें मागें हात गेल्यावर ते अधिकच मागें खेंचण्याचे कित्येक प्रयत्न करावेत.

व्यायाम नं. १९,-दोन्ही हात पुढें खांद्याशीं समांतर ताठ धरून डाव्या हातावरून उजवा हात घेऊन परस्पर विरुद्ध दिशेनें शक्य तितके

वळवून उभें रहावें व हात आणखी परस्परविरुद्ध दिशेनें वळविण्याचा प्रयत्न कित्येक वेळ करावा. (ब) उजव्या हातावरून डावा हात वळवून हाच व्यायाम घ्यावा.

व्यायाम नं. २०,--उजवीकडून शक्य तितकें डाव्या कुशीवर व डाव्या कुशीवरून उजव्या कुशीवर वळावें. कंबर व पाठ यांस भरपूर ताण बसला पाहिजे. (ब) पुढें व नंतर मागें वळून हाच व्यायाम घ्यावा.

व्यायाम नं. २१—शरीर शक्य तितकें उजवीकडे कलवून उभें रहावें व मग तें आणखी त्याच दिशेनें कलविण्याचे कित्येक प्रयत्न करावेत. (ब) डावीकडे (क) मागें व (ड) पुढें शरीर शक्य तितकें कलवून उभें राहावें व हाच व्यायाम घ्यावा (१-२-३)

व्यायाम नं. २२;—शरीराचा कंबरेपासूनचा भाग स्थिर ठेवून वरील भाग उजवीकडून डावीकडे शक्य तितका पिळवटून काढावा (ब) डावीकडून उजवीकडे हाच व्यायाम घ्यावा.

व्यायाम नं, २३,—शरीर शक्य तितकें उजवीकडून डावीकडे व (ब) डावीकडून उजवीकडे पिळवटून तें आणखी जास्त नेटानें पिळवटण्याचे कित्येक प्रयत्न करावेत.

हे व्यायाम उदाहरणादाखल आहेत. याच नमुन्यावर शरीराच्या सर्व व कोणत्याहि विशिष्ट भागास योग्य व्यायाम कोणासाहि थोडाशा प्रयत्नांतीं निश्चित करतां येतील.

प्रकरण ४ थें.

ताणीचे व्यायाम.

बराच वेळ निष्क्रिय बसल्यावर शरीरास ताण देण्याची, अथवा आळस देण्याची प्रवृत्ति मनुष्यप्राण्यांतच नव्हे तर सर्व प्राण्यांत आढळून येते

ताणीच्या व्यायामांत हालचाली होत नाहींत व स्नायूंस शक्य तितक्या प्रकारच्या अवस्थांत व्यायाम होत नाहीं हें खरें असलें तरी सुद्धां आकुंचन व विकसन हीं एकाच वेळीं व एकामागून एक होत असल्यामुळें हा एक सर्वोत्कृष्ट व्यायामाचा प्रकार होतो. परंतु तो ज्यायोगें स्नायूंस सर्व रीतीची गति मिळते अशा सर्वांगपूर्ण व्यायामांस पुरवणीदाखल मानणें अवश्य आहे.

ह्मणजे सकाळीं निजून उठल्यावर व बराच वेळ एकाच ठिकाणीं निष्क्रिय बसावें लागल्यावर किंवा अशाच एखाद्या प्रसंगीं जेव्हां 'आळस' द्यावासा वाटतो तेव्हांचाच काल ताणीचे व्यायाम घेण्यास अनुकूल होय.

ताणीचे व्यायाम सांगण्याची आवश्यकताच नाहीं. शरीराच्या सर्व अवयवांस शक्य तितका व शक्य तितक्या रीतींनीं ताण देण्याचा प्रयत्न करीत गेलें ह्मणजे लवकरच विशिष्ट व सर्वांगपूर्ण पद्धत अंगवळणीं पडते.

प्रथम पायाच्या बोटांवर उभें राहून हात वर करून बोटांसुद्धां सर्व हातांस शक्य तितका ताण द्यावा. नंतर हातांस, बाजूस व नंतर मागें वळवून व मग पुढें आणून ताण द्यावा. नंतर हात खालीं करून, मग वांकून व पाय रुंद करून हात शक्य तितके मागें रेटावे शरीर व मस्तक शक्य तितकें एका व नंतर दुसऱ्या बाजूस व पुढें आणि मागें वळवावें. मानेमागें हातांत हात अडकवून खांदे व मस्तक अगदीं मागें खेचावें. एक व नंतर दुसरा पाय शक्य तितका पुढें, मागें व बाजून ताणावा. नंतर गुडघ्यांत वांकवून आंवळावा व नंतर तसाच पुढें पोटाशीं कवटाळावा. याशिवाय आणखीहि कांहीं सयुक्तिक हालचाली सूचतील त्या करून पुन्हां एक दोनदां ही सर्व व्यायाम प्रणाली घ्यावी.

परस्परविरुद्ध दोन्हीं दिशांनीं एकामागून एक व भराभर हालचाली करूं नयेत. एका स्नायूची गती बंद पडण्यापूर्वींच दुसऱ्या त्याच्या विरुद्ध असलेल्या स्नायूच्या गतीस सुरुवात होऊन गति पूर्ण होत नाहीं.

स्नायूबल संवर्धक व्यायाम फार सावकाश किंवा फार भराभर घेऊं नयेत. परंतु फार सावकाश घेण्यापेक्षां फार भराभर घेण्याची चूक

अधिक आक्षेपार्ह आहे. सर्व बल एकवटून एकदम हालचाल करण्यानें कार्य थोड्या श्रमांत व सहज होऊन जातें, वजन उचलणें वगैरे कामांत ही तडफच उपयोगीं पडते. परंतु स्नायुबलसंवर्धनाकरितांच व्यायाम घ्यावयाचा तर तो सावकाशच घेतला पाहिजे.

हलक्या व दणक्या व्यायामांपैकीं कोणता श्रेयस्कर तें प्रकृतिमानावर व उद्देशावर अवलंबून राहील. हलका व्यायाम एकाच प्रकारानें बराच वेळ घेत राहिल्यानें फार तर सहनशीलता वाढेल; परंतु प्रत्यक्ष बळ वाढणार नाहीं. १० रत्तल वजन डोक्यापर्यंत १० वेळ उचलतां येत असेल तर थोडया अधिक संवयीनें तें १०० वेळ उचलतां येईल. परंतु त्यायोगें प्रत्यक्ष शरीरबल मात्र विशेष मुळींच वाढणार नाहीं. जड वजन उचलावयास स्नायूंचेंच बळ वाढावें लागेल व तें वाढावयास दणक्या व्यायामांची आवश्यकता आहे. दिवसांतून फक्त ३-४ वेळां अत्यंत जोमदार स्नायुव्यायाम घेतल्यास स्नायूचें बळ जितकें वाढेल तितकें हलक्या हजार व्यायाम—हालचालींनीं सुद्धां वाढणार नाहीं.

प्रकरण ९ वें.

शिथिलीकरण व्यायाम.

गात्रशिथिलीकरणाच्या संवयीनें कोणताहि कामधंदा विशेष जोमानें करतां येतो. व पुष्कळशा शरीरसामर्थ्याचा अपव्यय थांबतो, इतकेंच नव्हे तर त्यायोगें स्वतःवर व आपल्याशीं संबंध येणाऱ्या एकंदर बाह्य गोष्टींवर आपला ताबा अधिक चांगल्या रीतीनें बसूं शकतो.

शरीरावयवांवर सैदव पडत असलेला ताण मुख्यतः मानसिक अवस्थेमुळेंच पडत असतो व मन आणि ज्ञानतंतुजाल यांच्यावरील ताण आपणास कमी करतां येईल तर शरीरावरील ताणहि बराच कमी होईल. परंतु शरीर व मन यांचा इतका निकट संबंध जडून गेलेला आहे कीं, गात्र-

शिथिलीकरणानें व विशिष्ट व्यायामानें मनावरील ताणहि कमी करतां येतो. व झोंप येण्यास फार मदत होते.

व्यायाम नं. १;—दारू पिऊन पुष्कळ झिंगलेल्या मनुष्याचीं गात्रें अगदीं शिथिल होत असतात. तेवढया शिथिलीकरणापुरता तरी दारूबाज मनुष्य उदाहरणादाखल पुढें घ्यावयास हरकत नाहीं. मधुन मधुन उगाच तसें शिथिलीकरण करून पहावें. म्हणजे जरूरीच्या वेळीं तें उत्तम रीतीनें व अनायासें करतां येईल.

व्यायाम नं. २;—एक वेळ एक याप्रमाणें हात हळुहळू खांद्याच्या पातळींत समांतर वर आणावे; क्षणभर थांबून ते त्यांतील ताण काढून घेऊन एकदम व पूर्णपणें सैल सोडावे. ताण पूर्णपणें काढुन घेतला असल्यास खालीं गळल्यावर हात २-३ वेळ तरी आपोआप झोंके घेईल. पायहि याप्रमाणेंच नितंबभागाबरोबर समांतर पातळींत आणून सैल सोडण्याचा व्यायाम घ्यावा. हात कोपरांशीं वाकवून दंड दोन्ही बाजूंस आंवळून घ्यावेत व हाताचे पंजे अगदीं सैल सोडून ते अविरुद्ध हालवावेत.

व्यायाम नं. ३;—हेच व्यायाम पडून घेतल्यास नुसतें उभें राहण्याकरितां शरीरावर पडणारा ताणहि पडूं देण्याचें कारण राहत नाहीं.

व्यायाम नं. ४;—उताणें पडून खांदे व डोकें २-३ इंच वर उचलून एकदम व पूर्णपणें सैल सोडावें.

व्यायाम नं. ५;—खालीं बसून अथवा पडून आपण अगदीं पिसाप्रमाणें हलके असून हवेंत तरंगत आहोंत अशी भावना करावी.

व्यायाम नं. ६;—पुढें कंबरेंत वांकून सर्व अवयवांतील ताण साफ काढून पाळीपाळीनें एक एक हात अगदीं सैल सोडून त्यास झोके द्यावेत.

व्यायाम नं. ७;—शक्य तितकें कंबरेंत खालीं वाकून शरीराचा सर्व भाग अगदीं शिथिल करून हातांस पुढें मागें झोंके द्यावे. अशा रीतीनें कांहीं क्षण राहून हाताचीं बोटें झाडून ताठ उभें रहावें.

———

प्रकरण १० वें.

पुरुषत्वसंपादक व्यायाम.

वीर्यसंबंधीं कित्येक व्यांधि शारीरिक मेहनतीच्या आभावानें उद्भवतात व बहुतेक व्याधींच्या किंवा दोषांच्या मुळाशीं शारीरिक मेहनतीचा आभावच असतो. व्यायामाच्या योगानें शुद्ध रक्ताचें रुधिराभिसरण नसानसांतून जोमानें होऊन शरीरशुद्धि होऊन बलसंवर्धन होऊं लागतें. यामुळें बहुतेक सर्व व्यायाम आणि विशेषतः जननेंद्रियाच्या जवळपासच्या स्नायूंस योग्य व्यायाम मिळाल्यास जननेंद्रियाचें दौर्बल्य, दोष व व्याधि फारच लवकर दूर होऊं शकतात. योग्य व्यायाम, शुद्ध विचारसरणी आणि युक्ताहार-विहार ह्यांच्यासारखें पुरुषत्वसंवर्धक औषध दुसरें मिळणें शक्य नाहीं. व्यायामप्रणालीचे शेवटीं दोरीवरून उड्या मारण्यासारखा व्यायाम कांहीं वेळ घ्यावा. नंतर थोडाच वेळ दीर्घ श्वसन करून श्वासोश्वास नेहमींप्रमाणें होवूं लागतांच शक्य तर जरूर थंड पाण्याचेंच स्नान करावें.

व्यायाम (नं. १)—सरळ उताणें पडून हात वर नेऊन कांहीं तरी पदार्थ घट्ट पकडावा व दोन्ही पाय एकदम आस्ते वर ताठ व सरळ उचलावे (२) सरळ उताणें पडून शरीर शक्य तितकें स्थिर ठेवून उजवा पाय डाव्या पायावरून शक्य तितका पलीकडे ढोंपर न फिरवितांच टाकावा. डाव्या पायानें हाच व्यायाम घ्यावा. (३) उजव्या कुशीवर सरळ निजून उजवा पाय गुडघ्यांत वांकवून डाव्या पायाच्या गुडघ्याच्या वरपर्यंत आणावा. नंतर उजवा खांदा व डावा पाय यांवर भार घेऊन कंबर शक्य तितकी वर उचलावी. (४) एका कुशीवर सरळ निजून वरील पाय गुडघ्यांत न वांकवितांच शक्य तितका वर उचलावा. (दमेपर्यंत) हाच व्यायाम दुसऱ्या पायानें घ्यावा. (५) सरळ उताणें निजून पाय ढोंपरांत वांकवून शक्य तितके वर घ्यावे. एकदां डाव्या व नंतर उजव्या पायानें याप्रमाणें जोरानें लाथा झाडाव्या. (६) एखाद्या

हात, दीड हात उंचीच्या पलंगादिकाच्या आधारावर पाय ठेवून, मागें हात टाकून जमीनीवर बसावें. नंतर हातांवर भार घेत शरीर हळुहळू ताठ करीत वर उचलावें. (७) याच स्थितींत एकेक हात जमीनीवरून काढून शक्य तितका वर न्यावा. (८) मस्तक शक्य तितकें छातीकडे नेऊन जोरानें डावी उजवीकडे हालवावें. (९) वरील प्रकारचाच, परंतु जमीनीकडे पाठी ऐवजीं पुढें करून, ह्मणजे प्रथम पाय ऊंच आधारावर व छाती आणि मस्तक जमीनवर ठेवून मग हळुहळू ताठ व वर होऊन वरील प्रकारें व्यायाम घ्यावे. (१०) उकिडवें बसून हात जमीनिवर टेंकावे घ चटकन उडी मारून जोर काढतानां वर मान करून हातांवर राहतों त्या स्थितींत येऊन मग लगेच ताठ उभें रहावें. (दमेपर्यंत.)

प्रकरण ११ वें.

उंची वाढविणारे व्यायाम.

शरीराची उंची ही मुख्यतः हाडांच्या सांपळयाच्या नैसर्गिक रचनेवर व वर्धमानशक्तीवर अवलंबून असते. निरनिराळया मनुष्यांच्या उंचींतील फरक बहुतांशीं त्यांच्या पायांच्या उंचींतील फरकामुळेंच उद्भवत असतो. पाठीच्या कण्याच्या उंचींत फारसा फरक आढळून येत नाहीं. २० ते ३० वर्षें वयापर्यंत व त्याच्या बांध्याच्या मानानें उंची वाढविण अधिक सुलभ पडेल.

भरपूर झोंप घेणें व लवकर झोंपी जाणें ह्या गोष्टी उंची वाढविण्यास आवश्यक आहेत. शरीरपरमाणूंची झीज शरीराच्या उभ्या अवस्थेपेक्षां आडव्या अवस्थेंत लवकर भरून निघते, इतकेंच नव्हे तर शरीराच्या उंचीवरीहि त्याचा चांगला परिणाम घडतो.

पाठीचा कणा सरळ न राहतां वाकडा झाला असल्यास उंची वाजवीपेक्षां किंचित् कमी होण्याचा संभव आहे व त्यासहि झोंप,व्यायाम, सामान्य

आरोग्यवर्धन यांची आवश्यकता आहेच ताणीचे व्यायाम हा यावर खात्रीचा परंतु फार थोडी ऊंची वाढविणारा उपाय आहे. ह्यायोगें होणारी वाढ पाठीचा कणा वांकलेला असेल त्या मानानेंच, ह्मणजे अल्पच होणार, परंतु त्यायोगें सामान्य शरीरसामर्थ्याची वाढहि चांगली होते.

पुष्कळांस पोंक काढुन चालण्याचीच संवय असल्यामुळेंहि त्यांची उंची कमी भरते. छाती पुढें, खांदे खालीं व मागें आणि मान ताठ करून चालण्यास शरीरस्नायू जोमदार असावे लागतात. व्यायाम प्रणाली:—

(१) पाठीवर सरळ उताणें पडून हात डोक्यावर समोर न्यावे आणि हात व पाय शक्य तितके ताणावे. नंतर कंबर वर उचलून शरीराची कमान करीत शक्य तितका ताण घ्यावा. (कमींत कमी ६ वेळ).

(२) उठाबशा काढतानां बसतों तसें परंतु हात वर ताणून, उभे करून व भिंतीस पाठ टेंकून बसावें व मग उठून ताठ उभें रहावें व सर्व शरीर शक्य तितकें ताणावें. व नंतरहि पुन्हां आणखी जरा अधिक ताण घेण्याचा शेवटचा प्रयत्न प्रत्येकवेळीं करावाच.

(३) भिंतीपासून कांहीं अंतरावर भिंतीकडे तोंड करून व हात वर उभारून उभें रहावें. नंतर तसेंच हळुहळू पुढें वांकून भिंतीस हात टेंकावे. मग हळु हळू पुन्हां सरळ व्हावें व शरीर शक्य तितकें ताणवें.

(४) भिंतीकडे तोंड करून व भिंताचा आधार घेऊन पायांच्या चवड्यांवर उभें राहून हात वर ताणून धरावेत. शरीरांतलि प्रत्येक स्नायूस ताण बसेल अशा रीतीनें व जोरानें शरीरास ताण द्यावा. हा ताण शक्य तितका घेतल्यावर पुन्हां एकवार अधिक ताण घेण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर कुले टेंकून खालीं बसून विश्रांति घ्यावी व पुन्हां व्यायाम घ्यावा. याप्रमाणें ६ वेळ तरी करावें. मात्र हा व पूर्वींचा व्यायाम घेतानां पाठीचे व दुसऱ्या अवयवांचे स्नायू आंखडूं देऊं नयेत.

प्रकरण १२ वें.

बुद्धिवर्धक व्यायाम.

व्यायामानें केवळ शरीरबल वाढतें व व्यायाम शरीरबलवर्धकच असतात असें नसून व्यायाम योग्य रीतीनें घेतल्यास शरीरबलाप्रमाणेंच बुद्धिबलहि वाढविण्यास मदत करतात आणि कांहीं व्यायाम खास बुद्धिवर्धकहि असूं शकतात. मेंदू, पाठीचा कणा आणि त्यापासून सर्व शरीरभर पसरलेलें आणि संवेदनाग्रहण करण्याचें साधन मज्जातंतुजाल हीं सर्व अत्यंत परस्परावलंबी, परस्परपोषक आणि परस्परपूरक आहेत. यामुळें सर्व सुलभ व्यायाम आणि विशेषत: त्या त्रिवर्गाच्या केंद्रस्थानीं असलेल्या पाठीच्या कण्याचे सौम्य व्यायाम बुद्धिबल वाढविण्यास उपयोगी पडतात. परंतु त्याहूनहि विशेष कार्यक्षम आणि निकटसंबंधी असे बुद्धिबलसंवर्धक व्यायाम ह्मणजे मानेच्या मागच्या बाजूस पाठीचा कणा व मेंदू ह्यांस जोडणाऱ्या कण्याचे व्यायाम होत. मज्जाजालाच्या ह्या भागास व्यायाम दिल्यास त्यांचा मेंदूवर फार हितप्रद परिणाम प्रत्यक्ष आणि तत्काल घडून येतो चि. पृ. १३ वरील व्यायाम ह्या कामीं फार उपयुक्त आहेत. ते सकाळ संध्याकाळ नियमितपणें घ्यावेत. परंतु काम करीत असतां मध्येंच शरीर किंवा मन थकल्यासारखें वाटेल तेव्हां व मनोवृत्ति प्रक्षुब्ध किंवा खिन्न हातील तेव्हां घेत जावा. बराच वेळ विचार, संभाषण किंवा भाषण सुरू असतां कोणाच्याहि लक्षांत येऊं न देतां घेण्यासारखा हा व्यायाम घेतल्यास मनोवृत्ति तरतरीत राहतात. विचारांची सांखळीं मध्येंच तुटण्याचा प्रसंग येतो; अशा वेळीं हे व्यायाम बहुमोल आहेत. विद्यार्थी, मानसिक श्रम करणारे कामगार व लेखक ह्यानीं हे व्यायाम नित्यनियमानें व काम करीत असतांनाच मधूनमधून रोज घ्यावे.

प्रकरण १३ वें.

व्यंगहारक व्यायाम.

शरीर सर्वांगनिर्व्यंग, बलवान् व निरोगी व्हावयास व रहावयास प्रथम त्यांतील कोणत्याहि एक किंवा अधिक भागांत असलेलें व्यंग घालविणें आवश्यक आहे. या भागांत दिलेले व्यायाम त्या त्या अवयवांतील अशीं व्यंगें दूर करण्यास, इतकेंच नव्हे तर ते ते अवयव जोमदार व भरदार करण्यासहि उपयोगीं पडणारे आहेत. बहुतेक सारेच सर्वांगिक व्यायाम व्यंगहारक असतात, परंतु विशिष्ट अवयवांचे विशिष्ट व्यायाम उपयोगांत आणल्यानें व्यंगहरण जलद व सुलभतेनें होत असतें.

चेहऱ्याचे व्यायाम—मनुष्याचा सर्व चेहेरा स्नायूंच्या जाळ्यानें चांगलाच व्यापून टाकलेला आहे. व ह्मणूनच चेहेऱ्यावरील भावदिग्-दर्शन व चेहेऱ्याचा वर्ण यांशीं आंतील स्नायूंचा निकट संबंध असतो. लहान मुलांचा चेहेरा नेहमींच मोहक व तकतकीत असतो. यांचें कारण कांहीं अंशीं हंसण्यानें व रडण्यानें त्यांच्या चेहेऱ्याच्या स्नायुजालास भरपूर व्यायाम मिळतो हेंच आहे. मोठीं मनुष्यें रडत नाहींत व शक्य तितकें कमी हंसतात. या नैसर्गिक व इतर कृत्रिम व्यायामाच्या आभावीं सामान्यतः सर्वांच्या चेहेऱ्यांतील स्नायु निष्क्रिय राहून निर्जीव झालेले असतात. यामुळें चेहेऱ्याच्या स्नायूंस मुद्दाम व्यायाम देणें आवश्यक आहे. हा व्यायाम घेण्याची पद्धती ह्मणजे तोंड वेडें वांकडें करणें हीच होय. तोंडानें अनेक प्रकारच्या माकडचेष्टा जोरानें व सर्व स्नायूंस चांगला ताण बसून त्यांत रक्तप्रवाह वेगानें वाहूं लागेल अशा रीतीनें कराव्यात.

झोंपेंतून उठल्यावर अंगास आळेपिळे देण्याचा व्यायाम जसा मनुष्य सहजच घेत असतो त्याप्रमाणेंच जांभई देणें हा चेहेऱ्याचा उत्तम व्यायाम मनुष्य मधुन मधुन सहज घेत असतो. चेहेरा सुंदर व तकतकीत करण्याकरितां मुखमोहक व्यायाम घेतानां समोर आरसा घ्यावा व मस्तकापासून घशापर्यंतच्या व एका कानापासून दुसऱ्या कानापर्यंतच्या प्रत्येक स्नायूचें जोरानें आकुंचन व विकसन करण्याचा प्रयत्न करावा. प्रारंभीं, विशेषतः नाकांतून रक्त वाहण्याची संवय असणारानीं, हा व्यायाम नेमस्तपणानें घ्यावा.

व्यायाम—(नं.१) गाल शक्य तितके फुगवून नरम. ओंठहि खालीं आणावा. श्वास घट्ट मिटलेल्या ओंठांतून जोरानें बाहेर खेंचावा. (२) जीभ एका गालांत शक्य तितकी पुढें घुसवून गालाच्या आंतल्या भागावर सर्वत्र जोरानें फिरवावी व मग दुसऱ्या गालांतहि असेंच करावें. या किंवा याच तत्वावरील दुसऱ्या व्यायामांनीं बसके गाल उन्नत व फुगीर होतील आणि अती फुगीर गालांचा फुगीरपणाहि कमी होईल. (३) डोळे घट्ट मिटावे, भुंवया शक्य तितक्या अकुंचित कराव्यात. डोळे ताणून उघडावेत व भुंवया वर चढवाव्यात. डोळे उघडे ठेवून शक्य तितकें तिरवें पहावें. एकाच वेळीं एक भुंवई खालीं व दुसरी वर खेंचावी, भुंवया खालीं खेंचून व भालप्रदेशावर ताण देवून मस्तकाचा वरील भाग मागें खेंचण्याचा प्रयत्न करावा. तोंड घट्ट मिटून जोरानें व शक्य तितकें एका बाजूस व नंतर तसेंच दुसऱ्या बाजूस खेंचावें. नाक वर खेंचण्याचा व वळविण्याचा आणि त्यास सुरकुत्या पाडण्याचा प्रयत्न करावा. तोंड घट्ट मिटून शक्य तितकें एकत्र आणण्याचा प्रयत्न करावा. ओंठ ' फांटेपर्यंत ' अगदीं मोकळेपणानें हंसावें. तोंड उघडें ठेवून वरील ओंठ शक्य तितका खालीं आणून वरील दांतांवरून आंत वळविण्याचा प्रयत्न करावा. तोंडाच्या दोन्ही बाजू शक्य तितक्या रुंदवून खालीं आणण्याचा प्रयत्न करावा. (४)याच वेळीं जोरानें जांभई द्यावी.दांतांवर दांत जोरानें आंवळावें. गाल व मुखाच्या दोन्ही बाजु वर खेंचण्याचा प्रयत्न करावा स्नायूंवर भरपूर ताण देऊन खालचा जबडा एकदां एका बाजुस तर पुन्हां दुसऱ्या बाजुस याप्रमाणें हलवावा. जबडा आंत ओढून घ्यावा व बाहेर काढावा. जबडा बाहेर काढून ओं ांसुद्धां वर ढकलावा. तोंड उघडें ठेवून ओंठ शक्य तितके एकमेकांजवळ आणण्याचा प्रयत्न करावा. मुखाच्या वरील व खालील भागाच्या हालचाली एकाच वेळीं करून सर्वच मुखस्नायूंस एकाच वेळीं व्यायाम देतां आल्यास चांगलेंच. परंतु भागशः व्यायाम घेतल्यानें तो अधिक लक्ष्यपूर्वक घेतां येतो.

मान—'मान' हा शब्द उच्चारतांच मनांत किती तरी सात्विक मर्दानी कल्पना पुढें येतात. परंतु पुष्कळ मर्द ह्मणविणाऱ्या तरुणांच्या सुद्धां माना भरदार व भक्कम असूं नयेत ही गोष्ट लज्जास्पद आहे. सामान्य शरीरबलवर्धक व्यायामानीं मानेच्या स्नायूंसहि व्यायाम घडतोच, परंतु खास मानेच्या व्यायामानीं मानेच्या स्नायूंसच नव्हे तर पृष्ठरज्जूच्या भागासहि सुंदर व्यायाम घडतो. पुढील व्यायामानीं लांब व बारीक दिसणारी मान मजबूत व दृढतर होईलच परंतु कित्येकांची प्रमाणाबाहेर वाढलेली व पुढें किंवा मागें 'वाळुक' आलेली मानहि सुटसुटीत व सुंदर होईल. मात्र चिकाटी व कालावधि लागेल इतकेंच. मानेच्या व्यायामांत एक गोष्ट मुखत्वेंकरून ध्यानांत ठेवणें अवश्य आहे; ती ही कीं प्रत्येक दिशेनें होणारी गति अर्धवट न सोडतां ती संपूर्ण—शक्य तितकी पूर्ण केली पाहिजे.

व्यायाम-(१) मान शक्य तितकी पुढें वांकवावी व नंतर शक्य तितकी मागें न्यावी; (दमेपर्यंत.) (२) खांदे वर न नेतांच मस्तक प्रथम एका बाजूस व नंतर दुसऱ्या बाजूस शक्य तितकें झुकवावें; (३) वरीलप्रमाणेंच परंतु हातानें मस्तक बाजूस झुकविण्यास प्रतिकार करावा व त्या प्रतिकारास न जुमानतां मस्तक वळवावें, (४); मस्तक ताठ ठेवूनच मान प्रथम एका व नंतर दुसऱ्या बाजूस शक्य तितकी न्यावी (५) मस्तक शक्य तितकें मागें झुकवून तळहातानीं प्रतिकार करीत मस्तक आस्ते आस्ते पुढें वांकवीत हनुवटी छातीस भिडवावी. (६) मान शक्य तितकी पुढें वांकवून हातांत हात गुंतवून ते मस्तकाच्या मागे ठेवावे व हातांच्या प्रतिकारास न जुमानतां मान शक्य तितकी मागें न्यावी. (७) ढोंपरें वांकवून ढोंपरावर व हातावर (घोडा) उभें राहून मस्तक उशीवर टेंकावें. नंतर हात व ढोंपरें वर उचलूं लागून पाय ढोंपरांत ताठ करूं लागावें व सर्व शरीराचें वजन मस्तक व पाय यांजवर घ्यावें. पूर्वस्थितीवर येऊन थकवा वाटेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा.

खांदे-व्यायाम (१) खांदे शक्य तितके पुढें व खालीं करून

उभें रहावें व मग हात एकमेकांस घट्ट धरून आस्ते आस्ते खांदे व मस्तक शक्य तितकें मागें न्यावें. स्नायूंस पूर्ण थकवा येईपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. हा व्यायाम शीघ्र सुपरिणामी आहे. (२) दोन्ही हात मस्तकासमोर धरून बोटांत बोटें अडकवावीं व दोन हात दोहोंकडे जोरानें ओढावे. ही 'आढाताण' हात अगदीं मस्तकापासून पोटापर्यंतच्या निरनिराळ्या जागीं हात हाणून करावी. (३) आळस देतानां करतों त्याप्रमाणें हात मस्तकाच्या मागें नेऊन बोटांत बोटें अडकवावीं व दोहोंकडे दोन हात जोरानें ओढीत रहावें. सर्वोत्कृष्ट साधा व्यायाम आहे.

मनगटें, हाताच्या पोटऱ्या व बोटें:–'मनगटाचा जोर' ह्या दोन शब्दांत त्यांतील अंशभाक् दोष काढून टाकल्यास किती तरी मर्दानी, पवित्र व स्पृहणीय अर्थ भरलेला आहे. ज्याच्या 'मनगटांत जोर' नाहीं त्या मनुष्याच्या " अंगांत राम नाहीं. " व ज्याच्या अंगांत राम नाहीं "तो नर जिवंत असूनही मेला." हा मनगटाचा जोर केवळ पुरुषांसच नव्हे तर स्त्रियांसही थोडया फार प्रमाणांत आवश्य आहे व आपले पूर्वज ह्या गोष्टी पूर्णपणें जाणत होते. ह्मणूनच त्यांनीं लग्नांत वधुवरांनीं मुठी सोडविण्याच्या ' पोरखेळाच्या ' द्वारें एकमेकांच्या मनगटांचा जोर पाहून परस्परांचें पाणी जोखण्याची दूरदर्शीपणाची तजवीज केली आहे.

हाताच्या पोटऱ्या, मनगटें व बोटें यांचे सामर्थ्य वाढून 'वज्रमुष्टी' व्हावयास कांहीं व्यायाम खालीं दिले आहेत. सिंगल—परेलल–हॉरिझॉटलबार, बोथाटी, गुद्दागुद्दी वैगेरेंनीं मनगटाचें व मुठीचें सामर्थ्य सहजासहजीं वाटतें.

व्यायाम:--(१) कोणाशीं तरी आपण शेक-हॅंड करीत आहोंत अशी कल्पना करून आपला एक हात दुसऱ्या हातानें घट्ट पकडावा, आंवळावा व हालवावा. हा व्यायाम हात बदलून कित्येक वेळ घ्यावा. (२) जुनीं पत्रें, वर्तमानपत्रें, मासिकें वगैरे रद्दी ह्मणून तशींच टाकून न देतां शक्य तितकीं एकेक वेळ घेऊन तीं जोर करून फाडून टाकीत जावीं ह्मणजे सहजासहजीं करमणुक होऊन उत्तम व सामर्थ्यवर्धक

व्यायाम घडतो. (३) दोन्ही हातांचीं मनगटें समोर धरून डाव्या हाताची मूठ उजव्या हातानें घट्ट पकडावी. व डावी मूठ स्थिर धरण्याचा प्रयत्न करून उजव्या हातानें ती आंगठ्याच्या व करांगळीच्या बाजूनें हालवावी. पुढें व मागें हलवूं नये. नंतर हात बदलून हाच व्यायाम घ्यावा. हातांनीं परस्परविरोधी जोर करून मनगटास शक्य तितक्या निरनिराळ्या बाजूनीं गति द्यावी. (४) दोन्ही हातांचीं बोटें मध्यें चेंडू किंवा बांगडी धरली आहे अशी कल्पना करून वाटोळीं धरावींत व त्यांचीं टोकें परस्परांस भिडवावींत. नंतर त्यांचा परस्परांवर दाब देऊन तीं हळु हळु पसरावींत. दाब एकदम फार जोरानें देऊं नये.

दंड—सिंगलबार अथवा आपलें वजन सहज सहन करूं शकेल इतक्या मजबूतीचा व आपल्या डोकीवर दोन तीन विती उंच असलेला एखादा दांडा दोन्ही हातानीं घट्ट पकडावा व आपली हनुवटी कोंपरांशीं च शक्य तर दांड्याशीं समांतर होईपर्यंत शरीर वर न्यावें. पाय ढोंपरांत न वाकवितां सरळ ठेवावेत.

दोन हातांनीं व्यायाम सहज घतां येऊं लागल्यावर एक हातानेंच घेण्याची सवय करावी. (ब) या व्यायामांत उपयोगांत येणाऱ्या स्नायूंच्या प्रतिरोधी स्नायूंस व्यायाम मिळण्याकरितां (नमस्कार किंवा) जोर काढावेत. ह्या व्यायामांत दंडांशिवाय छाती, व शरीराचा वरचा भाग यांसहि व्यायाम होतोच.

पाठः—पाठीचा कणा हा सर्व शरीरभर पसरलेल्या ज्ञानतंतुजालाचें केंद्र तर आहेच; परंतु एकंदर शरीराचा आधारस्तंभहि तोच आहे. शरीरांतील एकंदर जीवनरक्षक अवयवांचें स्वास्थ्य त्यावरच अवलंबून आहे. पुढें दिलेले व्यायाम विशेषतः पाठीचा कणा व सामान्यतः एकंदर शरीर बलवान्, जोमदार व कार्यक्षम करण्यास उपयोगी पडणारे आहेत.

व्यायाम (१)—सरळ उपडें निजून हाताच्या मुठी कंबरेच्या माकड हाडावर खालीं ठेवाव्या व पाय, मस्तक आणि छाती एकाच वेळीं शक्य तितकीं वर उचलून क्षणभर थांबून पुन्हां आणखी वर उचलण्याचा प्रयत्न

करावा. नंतर पूर्वावस्थेंत येऊन क्षणैक विश्रांति घ्यावी व पुन्हां हाच व्यायाम घ्यावा. याप्रमाणें दमेपर्यंत करावें. (२) सरळ उपडें निजून हाताच्या मुठी कंबरेच्या माकड हाडावर ठेवाव्या व एका बाजूस थोडेंसें झुकून एक बाजू वर करावी व त्या स्थितींत वरीलप्रमाणें व्यायाम घ्यावा. खांदे बदलावे. (३) पहिल्या व्यायामाप्रमाणेंच, परंतु हात कंबेरवर न ठेवतां पुढें वर सरळ पसरून पाय आणि हात, मस्तक व छाती वर उचलून व्यायाम घ्यावा. हा अधिक मेहनतीचा होतो. (४) हाच व्यायाम खुर्चीवर पोट ठेवून व प्रथम हात मस्तक व पाय खाली लोंबकळत ठेवून मग घ्यावा ह्मणजे फारच मेहनतीचा होतो

छाती--'छाती बाहेर काढून' चालणें हें पौरुषत्वाचें, आत्मविश्वासाचें, आरोग्याचें व तरतरीचें चिन्ह आहे. काळीज व फुप्फुसें ह्यांची स्थिति सर्वस्वी छातीच्या बऱ्यावाईट स्थितीवर अवलंबून आहे. सामान्य अशक्ततेमुळेंच बहुतेकांची छाती आंत जाऊन खांदे पुढें येतात, पाठीस पोक येतें व मनुष्यास ताठ, छाती बाहेर काढून व दृढतापूर्वक उभें राहतां किंवा बसतां येत नाहीं.

छाती विस्तृत व भरदार करण्यासाठीं पुढें कांहीं व्यायाम दिले आहेत. परंतु उभें असतानां व बसतानां सुद्धां ताठ बसण्याची संवय ठेवावी. बसतानां अर्धवट पडल्यासारखें बसून कंबरेच्या माकड हाडावर, अथवा ढुंगणावर ह्मणा पाहिजे तर, बसण्याची संवय फार वाईट आहे.

श्वासोश्वासाचे व्यायाम वारंवार, विशेषतः चालतानां, घेत जावे. पूर्ण श्वसनानें छाती विस्तृत होते. व सर्व प्रकारचे रचनाविषयक किंवा मागाहून जाडलेले दोषहि कमी किंवा नाहींसे होतात.

व्यायाम (१)--हात पोटावर एकावर एक जुळून खांदे शक्य तितके पुढें आणून छाती आंत न्यावी. दोन तीन वेळां खांदे अजूनहि पुढें आणण्याचा प्रयत्न करावा व नंतर हात खालीं सोडून गात्रें शिथिल करावीं. पुन्हां पुन्हां दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. (२) खांदे शक्य तितके मागें न्यावे व छाती पुढें काढावी, त्याच वेळीं दीर्घ श्वास घ्यावा

व दोन तीन वेळ खांदे आणखी पुढें घेण्याचा प्रयत्न करावा. स्नायु दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. ह्या व्यायामानें छाती विस्तृत होण्यास चांगली मदत होते. वरील दोन्ही मिळून एकच व्यायाम समजून ते एकाच वेळीं घेण्यास हरकत नाहीं. (३) हात बाजूस खालीं सोडून उभें रहावें व मग डावा हात उजवीकडे व उजवा हात डावीकडे, मध्यें न वाकवितांच, आस्ते आस्ते व स्नायूंस ताण देऊन वळवूं लागावें. ही क्रिया फार सावकाश करावी व छातीच्या स्नायूंचें चांगलें आकुंचन व्हावें.

काळीज;--जठर किंवा शरीराचे इतर अवयव यांजप्रमाणें काळीज सुद्धां स्नायुमयच आहे; त्यास एकच भला मोठा स्नायू ह्मणून ह्मणयास देखील हरकत नाहीं. आकुंचन व विकसन द्वारा रक्त आंत बाहेर खेंचण्यांत काळीज इतके श्रम घेतें कीं शरीराच्या दुसऱ्या एकंदर अवयवांच्या श्रमांची गोळाबेरीज त्याच्यापुढें कितीतरी क्षुद्र ठरेल.

इतर कित्येक अवयवांप्रमाणें काळीज हें स्वयंनियंत्रित आहे, त्यावर आपला ताबा चालत नाहीं. त्यास व्यायाम द्यावयाचा ह्मणजे त्याच्या जवळपासच्या आपल्या इच्छेनुसार वागणाऱ्या स्नायूंसच व्यायाम देणें अवश्य आहे.

अशक्त हृदयाच्या मनुष्यास इतर कोणत्याहि औषधाइतकीच किंवा गोष्टी इतकीच व्यायामाचीहि अत्यावश्यकता आहे. परंतु अशा मनुष्यानें दणका व्यायाम घेऊं नये. व अतिरेक न करण्याविषयीं जपावें. पुढील व्यायामप्रणाली कोणत्याहि अवस्थेंत हितपरिणामी होईल व काळजाच्या भागांत उद्भवणारी अस्वस्थता तर त्यानीं तत्काळ शांत होईल.

व्यायाम नं०–(१) सरळ ताठ उभें रहावें. दोन्ही तळहाताच्या करांगुलीकडील बाजूनें तळवे वर करून हात ओटीपोटावर ठेवावे. नंतर ओटीपोटाच्या अगदीं खालच्या भागापासून वर शरीराच्या ज्या ज्या भागावर हात प्रथम निर्दिष्ट स्थितींत पोहोचूं शकतील तो तो भाग सोसवेल तितक्याच जोरानें चांगला ठोकून काढावा. (२) दंड शरीराशीं घट्ट भिडून, हात कोंपरांत वळवून व मुठी घट्ट आंवळून उभें रहावें. हात शक्य

तितके छातीकडे परस्परांजवळ भिडवून मनगटांसुद्धां कोंपरापासून पुढील हाताच्या सर्वभागानें शरीराचा शक्य तितका भाग चांगला ठोकून काढावा. हा व्यायाम प्रथमच चांगल्या रीतीनें घेतां येणार नाहीं. (३) हात बरगड्यांच्या बाजूनें मागें वळवून खांद्याच्या खालचा भाग हातानीं चांगला ठोकून काढावा. प्रारंभींच जरा कठीण पडेल.

जठर-पोट–जठर व लघुआंत्र अथवा धाकटी पचननलिका हीं मुख्य पचनेंद्रियें स्नायुमय आहेत. फक्त तीं हात पाय वगैरेंच्या स्नायूंप्रमाणें इच्छावश नसून स्वयंनियंत्रित आहेत. परंतु ओटीपोटांतील कोणत्याहि इच्छावश स्नायूंस भरपूर व जोराची गति दिली असतां ह्या स्वयंप्रेरित स्नायूंवरहि त्याचा इष्ट परिणाम घडून येतो. त्यास आणखीं जठर कंदनाची जोड मिळाल्यास फारच उत्तम. ओटीपोटाच्या एकंदर भागावर बोटानीं अथवा तळ हातानें सारखे व बेताच्या जोरानें प्रहार करावेत. जठराच्या कोणत्याहि विकारांत प्रथम आहारविषयाचा बारकाईनें विचार करणें अवश्य असतें.

व्यायाम नं०–(१) पाय रुंद व ताठ पसरून हात कंबरेवर ठेवावे व प्रथम एका बाजूस व नंतर दुसऱ्या बाजूस शक्य तितकें झुकावें. हा व्यायाम केवळ जठर व पित्ताशय यांसच नव्हे तर एकंदर अंतर—बयवांस हितप्रद आहे. (२) पाय ताठ व लांब करून बसावें व हातांत हात अडकवून व हातानीं प्रतिकार करीत आस्ते आस्ते शरीर बरेंचसें मागें झुकवावें व मग पूर्वस्थितीवर येऊन शरीर पुढें वांकवीत मस्तक शक्य तितकें ढोंपराजवळ आणावें. प्रथमच मागें जमीनीस पाठ लागेपर्यंत पडून उठल्यास हा व्यायाम अधिक जोराचा होईल. (३) सरळ उताणें पडून व हात बाजूस सरळ सोडून पाय हळूहळू वर उचलुं लागावें नंतर डोकें, मान व मानेच्या जवळील भाग आणि हात यांवरच शरीराचा भार घेऊन पाय मागें नेऊन जमिनीस आंगठे टेंकावे. प्रथमच इतका व्यायाम जड वाटल्यास पाय फार श्रम न पडतां शक्य तितके दुसऱ्या बाजूस खालीं आणावे. पुन्हां पुन्हां दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. (४) सरळ उताणें

पडून हात वर उशाकडे लांबवावे. नंतर शरीर एकदम व जलदीनें कंबरेच्या माकड हाडावर वांकवावें व त्यावर भार घेऊन पाय ताठ ठेवून शक्य तितके वर आणावे व हातहि वर ताठ करून शरीर वर उचलांत हाताचीं बोटें पायाच्या बोटांस भिडवून पहावीं. लगेच प्रथमावस्थेंत यावें पुन्हां पुन्हां असें करावें. जठर व ओटीपोट यांतील स्नायूंस हा व्यायाम सर्वोत्कृष्ट आहे. परंतु तो फार जलद व सफाईनें घेतला पाहिजे.

नितंब—नितंब भागांतूल स्नायु हे खालील पायांच्या व वरील शरीराच्या स्नायूंसहि आधारभूत व ह्मणूनच फार महत्वाचे आहेत उठणें, ताठ उभें राहणें, चालतानां व धांवताना पाय मागें व पुढें हालणें वगैरे क्रियांत ह्या स्नायूचा विशेष उपयोग होतो. फिरावयास जाणें, डोंगर चढाई, धांवपळ, उड्या मारणें, फुटबॉल सारख्या खेळांतील लत्ताप्रहार, बायसिकल चालविणें वगैरे खेळ व पुढील व्यायाम या स्नायूंस चांगली बळकटी आणूं शकतात.

व्यायाम नं०—(१) सरळ उभडें पडून प्रथम एक व नंतर दुसरा याप्रमाणें एकेक पाय आसते आसते शक्य तितका वर व ताठ उचलावा. नंतर आणखीं वर नेण्याचा एक प्रयत्न करून खालीं आणावा. पुन्हां पुन्हां दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. (२) पोट व छाती खुर्चीच्या बैठकीवर ठेवून हातानीं खुर्चीचे पाय घट्ट पकडून आपले पाय जमिनीस टेंकून रहावें. नंतर दोन्ही पाय एकाच वेळीं हळुहळु शक्य तितके ताठ ठेवून वर वर न्यावे. किंचित् थकवा येईपर्यंत हा व्यायाम पुन्हां पुन्हां घ्यावा. (३) कुशी निजून वरील पाय गुडघ्यांत न वांकवितांच शक्य तितका वर वर न्यावा व पुन्हां खालीं आणावा. याप्रमाणें थकवा येईपर्यंत करावें व दुसऱ्या कुशीवर वळून दुसऱ्या पायानें हाच व्यायाम घ्यावा. (४) एखाद्या बेताच्या उंचीच्या मेज किंवा त्यासारख्या एखाद्या उंच आधारावर एक पाय द्यावा, शरीर पुढें झुकवावें; हात पुढें पसरावे व मग त्या पदार्थावर ठेवलेल्या पायावर हळुहळु उभें रहाण्याचा प्रयत्न करावा. असा व्यायाम दोन्ही पायांनीं आलटून पालटून घ्यावा, नितंब व पाय ह्या दोहोंच्याहि स्नायूंस ह्या व्यायामानें चांगलाच व्यायाम मिळतो.

पाय--अथवा मांड्या असें ज्यांस आपण ह्मणतो ते अवयव सामान्यतः बहुतेकांचे बरेच मजबूत असतात. परंतु या अवयवाचें महत्व इतकें आहे कीं, कोणीकडून चालतां आलें ह्मणजे झालें असें ह्मणण्याइतकें त्या अवयवांकडे क्षुल्लकत्व देतां येणार नाहीं. नुसते पायच दुखूं लागले तरी सर्व शरीरास थकवा आल्यासारखें वाटतें, मनोदौर्बल्य तत्काल येतें व कार्य करण्याचा हुरूप सर्वथैव नष्ट होतो. चालणें हा ह्या अवयवांस उत्तम व्यायाम आहे, परंतु तो अगदींच अपुरा आहे व धांवणें हा व्यायाम त्याहून हि दणका असला तरी स्नायूंस त्यानें भरपूर व सर्वांगिक व्यायाम मिळत नाहीं. फार जोरानें धांवणें, लांब व उंच उड्या मारणें, जिने भराभर व मध्यें एक किंवा दोन पायऱ्या सोडून चढणें, डोंगर चढाई वगैरे व्यायामांची साथें चालणें व धावणें ह्या नैसर्गिक व नेहमींच्या व्यायामास जोड दिली पाहिजे.

पुढील व्यायाम अगदीं हलके वाटूं लागल्यावर शरीरावर आणखीं कांहीं भार घेऊन ते व्यायाम घेण्यास हरकत नाहीं.

व्यायाम नं०--(१) ताठ, छाती पुढें काढून व हात मागें वळवून कंबरेवर धरून उठाबशा काढाव्या, खालीं बसते वेळीं शरीराचा सर्व भार पायाच्या फक्त चवड्यांवरच पडावा. हा आपला सर्वपरिचित, जुना, साधा व सर्वोत्कृष्ट पायाचे स्नायू बळकट करणारा व्यायाम आहे. (२) ताठ, छाती बाहेर काढून व हात मागें वळवून कंबरेवर धरून उभें रहावें, डावा पाय उजवीकडे व उजवा पाय डावीकडे वळवावा, नंतर त्याच अवस्थेंत उठाबशा काढाव्या. गुडघे व एकंदर मांड्यांचे स्नायू यांस हितावह आहे. (३) उठाबशा काढतानां ज्या अवस्थेंत बसतों त्या अवस्थेंत परंतु ढोंपरें परस्परांपासून शक्य तितकीं दूर ठेवून ह्मणजे पायांच्या टांचांवर नितंबभाग टेंकून पायांच्या चवड्यांवर गुडघे परस्परांपासून अगदीं दूर ठेवून बसावें. नंतर दोन हातांचे दोन तळवे दोन्ही पायांवर गुडघ्यांमागें आंतील बाजूनें ठेवून हातांनीं गुडघे बाहेर लोटण्याचा प्रयत्न जोरानें करीत असतांच गुडघे हळूहळू एकमेकांस भिडवावे. ह्या व्यायामानें मांड्यांच्या

अंतर्स्नायूंस फार चांगल्याप्रकारचा व्यायाम मिळतो. (४) वरील-प्रमाणें परंतु ढोंपरें परस्परांस भिडवून व हात बाहेरच्या बाजूनें ढोंपरांजवळ ठेवून बसावें व हातानीं पाय जोरानें आंत दाबीत असतांच पाय आस्ते आस्ते रुंद करावे. हा व्यायाम दमेपर्यंत घ्यावा. यानें मांड्यांच्या बाह्य स्नायूंस व्यायाम मिळतोच; परंतु शिवाय गुडघे भरदार वाटोळे होऊन बाकीच्या सर्व स्नायूंसहि व्यायाम होतो. (५) ताठ उभें राहून डावा पाय अगदीं पुढें टाकावा. नंतर उजवा पाय ताठ करून डावा पाय शक्य तितका ढोंपरांत वांकवावा. नंतर उजव्या पायानें हाच व्यायाम घ्यावा. नितंब व मांड्या यांच्या स्नायूंस उत्तम. (६) दोन्ही पाय दोहोंकडे शक्य तितके पसरून उभें रहावें व उजवा गुडघा हळुहळु वांकवून त्यावर शरीराचा शक्य तितका भार आणावा. उठतांना डाव्या पायाची शक्य तितकी मदत घ्यावी. नंतर डाव्या पायानें हाच व्यायाम घ्यावा. या व्यायामांत उठतानां ताठ ठेवलेल्या पायाच्या तळव्यांचा शक्य तितका उपयोग करून घ्यावा. मांड्यांच्या अंतर्स्नायूंस ह्या योगें चांगलाच व्यायाम होतो. (७) खुर्चीवर बसून खालीं वांकून पायांच्या खोटा परस्परांस भिडवाव्या. परंतु चवडे परस्परांपासून शक्य तितके दूर ठेवून ते आंतील बाजूनीं हातानीं धरावे. नंतर हातानीं त्यांस बाहेर दाबून हाताच्या दाबाचा प्रतिकार करीत पाय आस्ते आस्ते परस्परांस भिडवावेत.

तंगड्या—एकंदर पायांच्या किंवा मांड्यांच्या बलवर्धनास जे व्यायाम किंवा जीं कारणें उपयोगीं पडतात तीं सर्व पोटऱ्यांचे स्नायू मजबूत करण्यासही उपयोगी पडतात. ज्या व्यायामांत मनुष्यास आपल्या पायांच्या बोटांवर अथवा चवड्यांवर उभें रहावें लागतें परंतु धांवणें, उड्यामारणें वगैरे दणक्या क्रिया कराव्या लागत नाहींत ते व्यायाम पोटऱ्यांचे स्नायु मजबूत करण्यास विशेष उपयुक्त असतात. हातानीं दोरी पायांखालून हलेकेंच उड्या मारीत मराभर फिरविण्याचा व्यायाम या दृष्टीनें उत्कृष्ट आहे. हा व्यायाम कांहीं मिनिटें चालु ठेवल्यास हृदयासहि नाजुक परंतु सुंदर व्यायाम मिळतो.

व्यायाम—(१) एक ५–६ आंगळें उंचीचा लांकडी किंवा कसला तरी ठोकळा घेऊन त्यावर पायाच्या खोटा ठेवाव्या व पायाचे चवडे खालीं जमीनीकडे वळवून उभें रहावें. नंतर खोटांवर भार घेऊन पायाचे चवडे शक्य तितके वर उचलण्याचा प्रयत्न करावा. दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. (२) ठोकळ्यावर फक्त पायाचीं बोटें ठेवून व शरीर बरेंच पुढें झुकवून उभें रहावें, नंतर फक्त पायांच्या बोटांवर भार घेऊन शरीर शक्य तितकें वर उचलावें, हा व्यायाम दमेपर्यंत घ्यावा. (३) वरील अवस्थेंतच उभें राहून शरीराचा भार पायांचे तळवे वळवून प्रथम तळव्याच्या एका बाजूस व नंतर दुसऱ्या बाजूस याप्रमाणें घेत जावें. (४) वरप्रमाणेंच परंतु ठोकळ्यावर खोटा ठेवून हाच व्यायाम दमेपर्यंत घ्यावा. (५) पायांच्या तळव्यांवर सरळ उभें राहून तळव्यांच्या बाहेरच्या व मग हळुहळू आंतल्या कडांवर पाय फिरवीत शरीराचा भार घ्यावा (६) खुर्चीवर बसून हातानीं पायाचीं बोटें धरावीं व मग बोटांनीं हळूच खालीं चेपीत असतांच पायाचीं बोटें वर शक्य तितकीं आस्ते आस्ते उचलावींत.

प्रकरण १३ वें.

रोगहारक व्यायाम.

निरनिराळ्या रोगांचें शारीरशास्त्रदृष्ट्या अवलोकन करून अनेक वर्षांच्या विस्तृत अनुभवानें पुढील व्यंगहारक व्यायामप्रणाली व्यायामशास्त्रज्ञ बरनार मॅकफेड्न ह्यानीं बसविलेल्या आहेत. ह्या व्यायामप्रणालींतील कित्येक स्वतः कोणताहि व्यायाम घेण्यास असमर्थ अशा अवस्थेंतील मनुष्यांससुद्धां घेतां येणें शक्य होईल अशी त्यांची योजना आहे. मागील व्यायामांत दिलेल्या अवयवविशिष्ट व्यायामांतील तत्वांवरच परंतु निरनिराळ्या अनेक अवयवांस एकाच वेळीं उपयोगी पडतील अशा रीतिची यांची मांडणी आहे. विशिष्ट व्याधि नसलेल्यानीं प्रथमनिर्दिष्ट अवयवविशिष्ट व्यायामांच्या सहाय्यानें यांतील एखादी प्रणाली तशीच किंवा फेरफार करून घ्यावी.

अस्थिरोग—अस्थिदाह, अस्थिघात, अस्थिव्रण वगैरे रोगांत प्रकृती चांगली असल्यास व्यायाम नं० उ किंवा ऊ घेणें. प्रकृति तितकी दणगट नसेल, तर अ, आ किंवा इ पैकीं एखादा व्यायाम ठरवावा.

अफू—वगैरेंचें व्यसन घालविण्याकरितां लंघन, शीतस्नान वगैरेंचा उपयोग सुरू असतांना अ–आ.

अंगांत कळा मारणें—ई–उ. कालांतरानें ऊ–ऋ. पुरेशी शक्ति असेल तर ऊ व्यायामच सर्व व्याधि हरण करील.

उदर—ऊ–ऋ. अशक्तता जास्त असेल तर ई.

कावीळ—सकाळीं ऊ–ऋ. व रात्रीं पाठीचा कणा व ओटीपोट यांवर गरम पाण्याच्या घड्या.

कपाळ दुखणें—अ—आ अथवा ऊ—ऋ यांच्या जोडीस आणखीं पाठीच्या कण्यास संचलन देणारे व्यायाम.

कर्णरोग—सामान्य उपचार ह्मणून ई. जुनाट असेल तर लांबवर फिरणें व ई—ऊ—ऋ.

खोकला—सकाळीं ई, दुपारीं ऊ, संध्याकाळीं ॠ.

घशाचे विकार—दूरवर फिरावयास जाणें व सौम्य व्यायाम. तीव्र विकारांत ऌ—ए—ऐ एक वेळ एक याप्रमाणें. सामान्यतः ऊ—ॠ.

दमा—दम्याची उचल नसेल तेव्हां हळुहळू धांवण्याचा व्यायाम घ्यावा. छाती व पाठ ह्यांस बळकटी आणणारे व दीर्घश्वसनाचे सर्व व्यायाम हितप्रद होतात. व्यायाम प्रणाली ऌ—ए—ऐ.

धावरें—शक्तिमानाप्रमाणें ई अथवा उ. फार अशक्तता वाटल्यास अ अथवा आ.

धातुविकार—खास प्रकरण पहा. पाठ व पाठीचा कणा मजबूत करणारे सर्व व्यायाम घ्यावे. व्यायामप्रणाली ओ—औ.

निद्रानाश—बेताचे व्यायाम उपयुक्त होतात. सर्व प्रकारचे वांकण्याचे व्यायाम विशेष उपयुक्त. मात्र हालचाली झटपट व जोरानें व्हाव्यात.

नेत्रविकार--आ, उ, ऊ, ऋ रोज एक प्रमाणें.

पेटगे येणें--ई, ऊ, ऋ पैकीं सामर्थ्यानुरूप.

मधुमेह--रोज सकाळीं ऊ-ऋ.

मान वगैरे आंखडणें--प्रकृति परस्वाधीन असल्यास इ-ई-उ-ऊ नाहीं तर ऋ-आ-औ.

मूळव्याध--ऊ-ऋ आणि मुख्यतः ओ-औ.

महारोग-वातरक्त-रक्तपित्त--प्रारंभीं ऊ व ऋ. पुढें सार्वदेहिक सामर्थ्य व स्नायुबल वाढविणारे व्यायाम.

यकृत् विकार--ऊ-ऋ. प्रकृति परस्वाधीन झाली असेल तर अ-आ-इ-ई.

रक्तवात--ओ-औ.

शीर सरणें--ऊ. परस्वाधीन असल्यास ऌ-ॡ आणि लगेच पाठीवर गरम पाण्याच्या घड्या. सकाळीं इतर व्यायामाबरोबर ओ.

वातविकार--(संधिगत व अस्थिगत)--ई-ऊ. प्रकृति चांगलीच असल्यास ऊ-ऋ. जुनाट असल्यास चारहि.

मेंदूंत रक्ताभिवृद्धि--होऊन मूर्च्छना येणें वगैरेंत पाठीच्या कण्यास संचलन देणारे व्यायाम उत्तम. प्रथम अ अथवा आ. प्रकृति सुधारू लागल्यावर उ व सुधारल्यावर ऊ.

वाचादोष--मुकेपणांत ऊ व ऋ. बोबडेपणा-तोत्रेपणा वगैरेंत अ, आ किंवा इ.

श्लीपद-हत्तिपाय--रगडणें व फार अशक्तता वाटत असल्यास अ-आ परंतु ऊ व ॠ उत्तम.

हृद्रोग--सौम्य व्यायाम, छातीचे व हृदयाचे, घ्यावेत. अशक्त असल्यास ऊ व ॠ आणि सशक्त असल्यास ओ-औ. जरूर तर अ-आ.

हिंवताप--उ-ऊ.

क्षय--ऌ-ए-ऐ-ओ. व कोरडें घर्षणस्नान.

ज्या आजाऱ्यास बसून राहण्याची ताकद नसेल अशाकरितां याचा उपयोग करावा.

व्यायाम प्रणाली-अ (१)उत्ताणें निजलेल्या रोग्याच्या उजव्या बाजूस उभें राहून दोन्ही हात त्याच्या दोन खांद्यांवर ठेवावेत. नंतर डाव्या हातानें त्याचा उजवा खांदा खालीं दाबून उजव्या हातानें डावा खांदा वर उचलावा व अशा रीतीनें त्याच्या शरीराच्या वरच्या भागास जपून पीळ द्यावा. याप्रमाणें ५-१० वेळ करून ह्याच्या उलट दिशेनें असेंच करावें. मात्र रोग्यास ह्यायोगें यःकश्चितहि वेदना किंवा त्रास न होण्याची खबरदारी घ्यावी. (२) आतां डावा हात आजाऱ्याच्या मस्तकाखालीं देऊन उजवा हात त्याच्या उजव्या खांद्यावर ठेवावा व मस्तक शक्य तितकें वर उचलावें. मस्तक आस्ते परंतु सोसवेल तितक्या झटक्यानें याप्रमाणें कित्येक वेळ हलवावें. हनुवटी छातीस लागेपर्यंत मस्तक चेपण्यास हरकत नाहीं. (३) मस्तक दोन हातांत धरून हनुवटी जवळ जवळ छातीस लागेपर्यंत वर खेंचावें. नंतर तें हळूच डावीकडे व उजवीकडे याप्रमाणें रोग्यास किंचित् दमल्यासारखें वाटेपर्यंत हलक्या हातानें फिरवावें. (४) डाव्या हातानें रोग्याचें मस्तक वरच्या बाजूस धरून व उजवा हात मानेवर डाव्या बाजूस ठेवून मस्तक डाव्या बाजूस शक्य तितकें खांद्यास भिडवावें व मग हात बदलून उजव्या खांद्यास भिडवावें.

आ-(१)—उपड्या निजलेल्या रोग्याच्या बाजूस मागें उभें राहून दोन हातानीं रोग्याचें कपाळ धरावें व मस्तक हलकेंच शक्य तितकें मागें खेचावें. बरेच वेळां याप्रमाणें करावें. (२) वरप्रमाणें मस्तक शक्य तितकें मागें खेचल्यावर त्याच स्थितींत शक्य तितकें डावीकडे व उजवीकडे वळवावें. ताण शक्य तितका परंतु वेदना न होतील अशा बेतानें कित्येक वेळ द्यावा. (३) डावा हात रोग्याच्या मस्तकाच्या डाव्या

बाजूवर व उजवा हात उजव्या बाजूस मानेखालीं खांद्यावर ठेवून मस्तक डाव्या खांद्यावर शक्य तितकें झुकवावें. हात व दिशा बदलून हाच व्यायाम द्यावा. (४) डाव्या हाताचा तळवा रोग्याच्या पाठीच्या कण्यावर ठेवून त्याचा उजवा खांदा उजव्या हातानें धरावा व दोन चार वेळां वर ओढावा. (५) हात वर ओढल्यानंतर येणाऱ्या स्थितींत खांदा धरून तसाच हात वर उचलून पुढें मागें दोन चार वेळ खेंचावा व नंतर डावीकडे आणि मग उजवीकडे दोन चार वेळ खेंचावा. ह्या हाल-चालींच्या वेळीं डाव्या हातानें पाठीचा कणा मात्र घट्ट दाबून धरावा. नंतर हात व बाजू बदलून चवथा व पांचवा व्यायाम घ्यावा. (६) रोग्याचे दोन्ही खांदे दोन हातानीं धरून डाव्या हातानें धरलेला खांदा खालीं दाबून उजव्या हातानें धरलेला खांदा वर उचलावा व अशारीतीनें कंबरेपासून वरील सर्व शरीरास पीळ द्यावा. याप्रमाणें ३-४ वेळ करून हात व बाजू बदलून हाच व्यायाय द्यावा.

ई–ज्यास बिछान्यावर फार त्रास न पडतां उठून बसतां येईल अशा आजाऱ्याकरितां ही व्यायाम प्रणाली आहे. अव्या. प्र. मधील हालचाली प्रत्येक एकेक दोन दोनदां देऊन मग पुढील व्यायाम द्यावेत.

(१)--रोग्यास उताणें करून त्याचा हात व मनगट धरून हात शक्य तितका डावीकडे व मग शक्य तितका उजवीकडे याप्रमाणें बरेच वेळां हालवून मग दुसऱ्या हातास तसाच व्यायाम द्यावा. (२) रोग्यास बिछान्यावर बसवून त्याच्यामागें अगदीं जवळ उभें रहावें. नंतर एका हातानें खांदा धरून दुसऱ्या हातानें मस्तक हनुवटी छातीस लागेपर्यंत आस्ते पुढें ढकलावें. ह्या प्रमाणेंच हात बदलून करावें. हा व्यायाम कित्येक वेळ द्यावा. (बी) वरीलप्रमाणें हात ठेवून मस्तक निरनिराळ्या बाजूंस अ–आ या प्रणालींत सांगितल्याप्रमाणें फिरवावें. मस्तक सरळ आल्यावर मागें व पुढ आणि त्याबरोबरच उजवीकडे आणि डावीकडेहि चांगलें खेंचावें. (सी) आजाऱ्याच्या कपाळपट्टीवर हात ठेवून मस्तक कित्येक वेळ त्यास दुःख न होऊं देतां शक्य तितकें मागें खेचावें.

(डीं) मागें खेंचल्यावर त्याच स्थितींत उजवीकडे व डावीकडे ह्या-प्रमाणें कित्येक वेळां खेंचावें. (६) रोग्याचे खांदे धरून शरीराचा वरचा भाग कंबरेपासून उजवीकडे व डावीकडे पिळल्याप्रमाणें कित्येक वेळ फिरवावा. (७) शरीर डावीकडे व मग उजवीकडे कुशीवर कित्येक वेळ वळवावें. कंबर व ढुंगण यांस हा व्यायाम फार सुंदर आहे. सर्व हाल-चाली प्रत्यक्ष वेदना न होऊं देतां शक्य तितका ताण देवून कराव्यात. (८) नंतर रोग्यास पाय ढोपरांत न वांकवितां शक्य तितकें पुढें वळा-वयास सांगावें. नंतर रोग्यानें शक्य तितका बांक घेतल्यावर हळूच खांद्यांवर हातानें दाब देऊन रोग्याच्या पाठीस आणखी सोसवेल तितकाच ताण द्यावा. हा व्यायाम कित्येक वेळ द्यावा. (९) वरीलप्रमाणेंच रोगी शक्य तितका पुढें वांकला असतांच त्याचे खांदे धरून शरीर प्रथम उज-वीकडे व नंतर डावीकडे ह्याप्रमाणें कित्येक वेळां वांकवावें.

ई–रोग्यास उपडें निजवावें नंतर सुमारें ६ इंच रुंदीची व मानेपासून कंबरेच्या खट्यापर्यंत पुरणाऱ्या लांबीची टॉवेलची घडी घेऊन ती अगदीं गरम, जवळ जवळ उकळूं पाहणाऱ्या पाण्यांत बुडवून पिळून टाकून शेकत शेकत रोग्याच्या पाठीच्या कण्यावर पसरावी. घडी जितकी अधिक गरम तितकी ती कमी वेळ ठेवावी. मात्र ती सोसवेल तितकी गरम असलीच पाहिजे. नाहीं तर कमी गरम झाल्यास तिचा उपयोग होणार नाहीं. ह्या प्रमाणें ३–४ वेळ करून घडी पाठीच्या कण्यावर ठेवून द्यावी व व्यायाम-प्रणाली किंवा जवळ जवळ तसा व्यायाम द्यावा.

उ-ही प्रणाली सामान्यतः अंगांत बरींच ताकद असलेल्या रोग्यास किंवा थोडीशीच अशक्तता वाटूं लागलेल्या रोग्याकरितां आहे. अंगांत साधारण ताकद असून हा व्यायाम घेतल्यास त्याचे सुपरिणाम फारच चांगले दिसून येतात. (१) उपडा झोंपलेल्या रोग्याच्या डाव्या बाजूस उभें रहावें. उजवा हात त्याच्या कंबरेच्या खट्यावर व डावा हात माने-खालीं द्यावा. नंतर उजव्या हातानें शरीर खालीं दाबून डाव्या हातानें शक्य तितकें वर उचलावें व कंबरेस प्रत्यक्ष वेदना न होऊं देतां चांग-

लाच बांक द्यावा, याप्रमाणें कित्येक वेळ करावें. (२) रोग्याच्या पायाचे चवडे हातांत धरून घोंट्यापासूनचा पुढील भाग खालीं व वर याप्रमाणें बरेच वेळ पिळावा. ह्याचप्रमाणें दुसऱ्या पायास व कुल्ले, गुडघे व घोंटे यांसहि ताण द्यावा. (३) उजव्या बाजूस उभें राहून उजवा हात कंबरेच्या खब्यावर व डावा हात दोन्ही पायांखालीं घालावा. नंतर उजव्या हातानें शरीर खालीं दाबून डाव्या हातानें पाय शक्य तितके वर न्यावेत. याप्रमाणें बरेच वेळां करावें. (४) रोग्यास आपणाकडे तोंड करून बसवावें व शक्य तितकें पुढें वांकावयास सांगावें. नंतर त्याच्या दोन हाताचीं मनगटें आपल्या दोन हातानीं धरून त्यास सोसवेल तितकें पुढें खेंचावें. याप्रमाणें कित्येक वेळां करावें.

ऊ–ई ह्या व्यायामप्रणालींत सांगितल्याप्रमाणें पाठीच्या कण्यावर गरम पाण्यांत पिळलेली घडी ठेवून हा व्यायाम द्यावा.

(१)–एक हात उपडी निजलेल्या रोग्याच्या दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांवर व दुसरा हात कंबरेच्या खटयावर पसरून व दाबून रोग्यास कंबरेपासूनचा पुढील भाग शक्य तितका वर उचलण्यास सांगावें. (२) रोग्यास उपडी पडून हात दोहोंकडे पसरून वर उचलण्यास सांगावें. नंतर रोग्यानें हात अगदीं हळूहळू खालीं करीत बिछान्यावर आणावेत व पुन्हां वर न्यावेत. रोगी हात वर नेत असतां वरून त्यांस उलट प्रतिकार करावा. रोग्याच्या शक्तिमानाप्रमाणें हा व्यायाम कमि अधीक वेळां व कमी अधिक जोरानें द्यावा. (३) एक हात रोग्याच्या कंबरेवर व एक मस्तकावर ठवून रोग्यास मस्तक खालीं टेकून पुन्हां वर शक्य तितके मागें खेंचण्यास सांगावें व आपण त्यास उलट हातानें प्रतिकार करीत रहावें. (४) हात बाजूस ताणून त्यांस चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें गति द्यावी व्यायाम देण्याचें काम सुरू असतां टॉवेल मधुन मधून २-४ वेळां गरमपाण्यांत भिजवून घेण्यास विसरूं नये(५)गरम टॉवेल पोटावर ठेवून रोग्यानें निजलेल्या स्थितींतून शक्य त्या रीतीनें, हात मागें मानेजवळ घेऊन, पायांवर टाकून अगर पाठीस परिचारकाच्या हाताचा आधार घेऊन उठून बसावें. ह्याप्रमाणें दमेपर्यंत

करावें. (६) गरम टॉवेल पोटावर टेवून रोग्यास दोन्ही पाय गुडघ्यांत न वांकवितां सरळ ताठ वर आणून पुन्हां सावकाश खालीं नेण्यास सांगावें. याप्रमाणें दमेपर्यंत करावें.

ऋ (नं० १)-कडकडीत पाण्यांत टॉवेल भिजवून पिळून व बेताच्या रुंदी-ची घडी करून पाठीवर टाकावा व शेकत शेकत मानेच्या मुळाशीं घट्ट आंवळावा. नंतर तो तसाच धरून एखाद्या खाटेवर पडावें व पुढील व्यायाम घ्यावेत. (२) पाठीवर हात फिरवून बोटांत बोटें अडकवावीं व छाती आणि मान चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वर उचलावीं. कुल्ले व कंबर यांतील स्नायूंस श्रम पडेपर्यंत ह्याप्रमाणें पुन्हां पुन्हां करावें. (३) उपडें पडून व हात दोन बाजूस दोहोंकडे पसरून त्यांत मूक-घंटा किंवा दुसरें कसलेंहि वजन धरावें. नंतर दोन्ही हात एकाच वेळीं हळुहळू वर उचलूं लागावें. दमेपर्यंत असें करावें. यावेळीं टॉवेल पुन्हां गरम पाण्यांत पिळून काढणें बरें. (४) हातांत मूक-घंटा घेऊन हात आस्ते आस्ते मस्तकाच्या पुढें नेऊन एकमेकांस भिडवावे व पुन्हां पूर्वावस्थेंत आणावे. छाती खाटेच्या कडेपर्यंत नेऊन हात आणखीं खालीं व वर केल्यास ही हालचाल अधिक पूर्ण होईल. दमेपर्यंत असें करावें. (५) एका हातानें वरून मान खालीं दाबीत असतांच मान वरवर उचलावी. दुसऱ्या हातानेंहि असेंच करावें. दमेपर्यंत हात आलटून पालटून हा व्यायाम घ्यावा. (६) पाठीवरील टॉवेल जरूर तर पुन्हां गरम करून पाठीखालीं ठेवून पोटावर दुसरा गरम टॉवेल ठेवावा. टॉवेलची ऊष्णता जठरांत चांगली मुरेपर्यंत स्वस्थ रहावें. नंतर दोन्ही पाय ढोंपरांत न वांकवितांच ताठ वर उचलून आस्ते आस्ते खालीं आणावेत. नंतर पुन्हां अधिक गरम टॉवेल पोटावर चेपून घेऊन पाय ताठ ठेवून उठून बसावें. दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा.

बिछान्यावर इकडे तिकडे सहज वळण्याइतकी शक्ति अंगांत असलेल्या लोकांनीं पुढील व्यायाम घ्यावे व प्रत्येक वेळीं अंगास चांगला ताण द्यावा.

ऋ (नं० १)—सरळ उताणें पडून हनुवटी छातीस लागेपर्यंत शक्य

तितकी मान वर खेंचावी. (२) मस्तक शक्य तितकें वर नेल्यावर डावीकडे व उजवीकडे शक्य तितकें झुकवावें. (३) मान सरळ ठेवूनच खांदे वर न आणतां मान शक्य तितकी डावीकडे व मग उजवीकडे वळवावी. (४) सरळ उताणें पडून कंबरेपासूनचा भाग स्थिर ेवावा. वरील शरीर खांद्यासुद्धां एक बाजू शक्य तितकी दुसरीकडे वळवावी व नंतर दुसरा खांदा वर करून शक्य तितकी दुसरीकडे वळवावी. (५) आतां उताणें पडून कंबरेपासून पाय दुसऱ्या बाजूकडे शक्य तितका वळवावा, इतका कीं पोटाचा भाग व तोंडहि जवळ जवळ बिछान्यास लागेल; परंतु खांदे मात्र पूर्ववत् स्थिर राखण्याचा प्रयत्न करावा.

मागील व्यायामपरंपरांनीं अंगांत बरीच ताकद आल्यावर पुढील व्यायामप्रणाली घ्यावी.

ऌ (नं० १)—हातांचा थोडासा आधार घेऊन बसल्यासारखें व्हावें व पुन्हां सरळ पडावें. याप्रमाणें ३—४ वेळ करावें. (२) अर्धवट बसल्या स्थितींतच, वाटल्यास हातांसुद्धां शरीर शक्य तितकें डावीकडे व उजवीकडे वळवावें. (३) बसून शरीर शक्य तितकें पुढें ढकलावें, पाय ढोंपरांत वांकवूं नयेत. (४) शरीर शक्य तितकें पुढें झुकवून शरीरास डावीकडे व उजवीकडे चांगला पीळ द्यावा.

हे सर्व व्यायाम जोरानें घ्यावेत, मात्र अंगास कळा लागतील इतका ताण घेऊं नये.

ॡ (नं० १)—उताणें पडून हात मानेखालीं घ्यावे व पाय ढोंपरांत न वांकवितां सरळ व आस्ते आस्ते वर उचलावेत आणि खालीं आणावेत. याप्रमाणें दमेपर्यंत करावें. (२) सरळ उताणें पडून हात मांड्यांवर ठेवावेत व पाय सरळ ताठ ठेवूनच शरीर वर घेत घेत बसावें व परत तसेंच खालीं उताणें व्हावें. दमेपर्यंत असें करावें. (३) जोर काढावेत. (४–५) उजव्या कुशीवर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें रहावें. नंतर हात हळु हळू ताठ करीत चित्र नं० ५ प्रमाणें शरीर वर उचलावें. दमेपर्यंत हा व्यायाम घेऊन हात व बाजू बदलून दमेपर्यंत असाच व्यायाम

घ्यावा. ह्या व्यायामांत फक्त कंबरेपासून वरचा भागच हालवावा. (६) सरळ उताणें पडून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें रहावें. नंतर मान व खांदे अगदीं जमीनीशीं भिडवून पुन्हां कोंपरें खालीं दाबून पहिल्या स्थितींत यावें. मनगटें किंवा दंड यांच्या सहाय्यानें शरीर वर उचलूं नये. जरूर तर दंड व मनगटें वर करूनच कोंपरांवर भार घेऊन वर उठावें. मग पुन्हां खालीं पडावें, याप्रमाणें दमेपर्यंत करावें.

ए (नं० १-२)—हातांत हात घालून चित्र नं० १ प्रमाणें निजावें. नंतर चित्र नं० २ प्रमाणें फक्त कोंपरांच्या आधारावर शरीर वर उचलावें. पुन्हां खालीं पडावें. दमेपर्यंत याप्रमाणें करावें, छातीच्या वरच्या भागांतील स्नायूंस ह्या योगें उत्तम व्यायाम मिळतो. (३—४) सरळ उपडी पडून दंड समांतर लांब करावेत व हात कोंपरांत वांकवून सरळ पुढें ठेवावेत. नंतर फक्त कोंपरांवर भार घेऊन शरीर वर उचलावें. पुन्हां पूर्वावस्थेंत यावें. याप्रमाणें दमेपर्यंत करावें. हा व्यायाम वरील सारखाच परंतु अधिक परिणामकारक आहे, (५—६) चित्र नं० ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एका कुशीवर राहून मनगट उशीवर ठेवावें व नं० ६ प्रमाणें फक्त कोंपरावर भार घेऊन कंबरेपासून शरीर वर उचलावें. एका हातांत इतकें बळ नसेल तर जरूरीपुरतेंच दुसऱ्या हाताचें सहाय्य घ्यावें. दमेपर्यंत हाच व्यायाम घ्यावा. नंतर हात बदलून दमेपर्यंत हाच व्यायाम घ्यावा. (७—८) उजव्या कुशीवर पडून डावा हात उजव्या खांद्याशीं बिछान्यावर टेंकावा. नंतर त्यावर जोर घेऊन शरीर शक्य तितकें वर उचलावें. दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. नंतर डाव्या कुशीवर वळून उजव्या हातानें हाच व्यायाम घ्यावा. दमेपर्यंत असें करावें.

ऐ (नं० १—२) डावा हात पोटाखालीं घेऊन डाव्या कुशीवर पडावें व उजवा हात पोटासमोर ठेवावा. नंतर फक्त डाव्या दंडावर जोर घेऊन शरीर वर उचलावें. नंतर खालीं पडून क्षणैक विश्रांति घेऊन पुन्हां पुन्हां दमेपर्यंत हाच व्यायाम घ्यावा. (३—४) वरील प्रमाणेंच परंतु एक हात कुशीखालीं ठेवून दुसरा जमीनीवर न टेकतां वरच्या कुशीवर सरळ

ठेवावा, शरीर वर उचलतांना फार मेहनत पडेल. परंतु वरच्या कुशींतील स्नायूहि संकुचित करूं नयेत. दोन कुशींवर व प्रत्येक वेळीं क्षणैक विश्रांति घेऊन हे व्यायाम दमेपर्यंत पुन्हां पुन्हां घ्यावेत. (५—६) सरळ उताणें पडून दंड सरळ कुशीजवळ जमीनीवर टेंकून मनगटें मात्र वर करावींत. नंतर कोंपरांच्या आधारावर कंबरेपासून शरीर शक्य तितकें वर उचलावें. पोट व ओटीपोट यांतील स्नायु संकुचित केल्यास सहज वर उठतां येतें; पण तसें करूं नये. क्षणैक विश्रांति घेत हा व्यायाम दमेपर्यंत घ्यावा. (७) वरप्रमाणेंच परंतु कोंपरें कुशीजवळ न घेतां पुढें सरळ करून शरीर फक्त कोंपरांच्या आधारावर वर घ्यावें. (८) हातावर हात ठेवून ते मस्तकाखालीं ठेवावेत आणि मग तशा स्थितींत फक्त कोंपरांवर भार घेऊन शरीर वर उचलावें. या रीतीनें शरीर फक्त थोडेंसें वर उचलतां येईल. दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा.

ओ (नं० १)—हात कुशीजवळ सरळ ठेवून उताणें पडावें, व पाय ताठ वर उचलून मानेवरून पलीकडे जमिनीस लागेपर्यंत शक्य तितके पुढें नेण्याचा प्रयत्न करावा. पाय उभे होत असतां आस्ते आस्ते श्वास आंत घेत पोट शक्य तितकें फुगवावें. (२) पाय शक्य तितके, जरूर तर कांहीं आधाराखालीं अडकवून व हात छातीवर जोडून प्रथम उजवीकडे व नंतर डावीकडे याप्रमाणें शक्य तितकें वळावें. आरंभ करतांना श्वास आंत घेऊं लागावें व परत वळतांना बाहेर सोडूं लागावें. (३) हात कुशीजवळ ठेवून सरळ उताणें पडावें. पाय ढोंपरांत न वांकवितां सरळ ताठ करावेत व शक्य तितके डावीकडे व मग उजवीकडे याप्रमाणें दमेपर्यंत झुकवीत रहावें. हात कुशीजवळ ठेवून तोल सांभाळवत नसेल तर जरूर तितके बाजूवर दूर पसरावेत. (४)—नं० २ प्रमाणेंच उभें राहून श्वास भरपूर आंत घेऊन ओटीपोट फुगवावें. नंतर मागें झुकून शरीरास प्रथम उजवीकडे वळून शक्य तितका पीळ द्यावा. सरळ व्हावें. पुन्हां मागें झुकून शरीरास डावीकडे पीळ द्यावा. प्रथमावस्थेंत येत असतां श्वास धिमेपणानें बाहेर सोडावा. थोडा दम लागेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा.

(५) पाय पट्ट्यांत किंवा कसल्या तरी अवजड वस्तुखालीं अडकवून दीर्घ श्वास आंत घ्यावा व आस्ते आस्ते मागें पडावें. श्वास बाहेर सोडीत वर पूर्वावस्थेंत यावें. किंचित् दमेपर्यंत हा व्यायाम घ्यावा.

नं० (१)–सरळ ताठ उभें रहावें. कोंपरें बाजूस आंवळून कोंपरांपासून पुढील हात ५०—६० वेळ खालीं वर करावेत. मधून मधून दीर्घ श्वसनानें भरपूर हवा आंत घेऊन ओटीपोट फुगवावें. पुन्हां हळुहळू श्वास बाहेर सोडावा. याप्रमाणें जरूर तितका वेळ करावें. नंतर हात सरळ खालीं सोडून कांहीं तरी अवजड वजनच उचलीत आहोंत, अशा रीतिनें स्नायूंस ताण देऊन हात आस्ते आस्ते वर आणावेत. याप्रमाणें कित्येक वेळ करावें. (२) सरळ व ताठ उभें राहून हात खांद्याशीं समांतर ताठ लांबवावेत. नंतर दीर्घश्वसनानें ओटीपोट फुगवून कोंपरापर्यंत दंड स्थिर ठेवून पुढील हात दम छाटेपर्यंत भराभर व जोरानें दंडापर्यंत आणून पुन्हां ताठ करीत रहावें. दमेपर्यंत असें करावें. (३) पाय परस्परांपासून दूर ठेवून प्रथम एका व नंतर दुसऱ्या कुशीवर वांकून हात जमिनीस लावण्याचा प्रयत्न करावा. (४) हात मस्तकावर ताठ ठेवून सरळ उभें राहावें व गुडघ्यांत पाय न वांकवितांच आस्ते आस्ते कंबरेंत वांकून हात पुढें जमिनीस टेंकण्याचा प्रयत्न करावा. (५) सरळ व ताठ उभें राहून हाताच्या मुठी घट्ट वळून शरीराशीं घट्ट आंवळून ठेवाव्यात व नंतर एकदां डावा व एकदां उजवा याप्रमाणें मुठी भराभर व जोरानें एकदम लांबवून आंत घ्याव्यात. याप्रमाणें दमेपर्यंत करीत रहावें. (६) सरळ उताणें पडून हात अगदीं मस्तकाच्या वर जमिनीवर ताणावेत व दीर्घश्वसनानें ओटीपोट घट्ट फुगवून मग दोन्ही पाय ढोंपरांत न वांकवितां सरळ वर आस्ते आस्ते आणावेत. (७) सरळ व ताठ उताणें पडावें. दीर्घश्वसनानें ओटीपोट घट्ट भरावें व मग आस्ते आस्ते पाय स्थिर राखून हातांचा आधार न घेतां शरीर वर उचलावें. यावेळीं पाय वर येऊं लागतील तर त्यांवर कांहीं तरी नरम वजन ठेवावें किंवा ते कसल्या तरी आधाराखालीं ठेवावेत. (८) सरळ उपडें पडून हात

मस्तकाच्या वर सरळ घ्यावेत. नंतर दीर्घ श्वसन करीत व शरीराचा सर्व भार पोटावर घेत हात व डोकें आणि पाय हीं एकाच वेळीं आस्ते आस्ते वर उचलूं लागावें.

उदर–बल–वर्धक व्यायाम.

व्यायाम—१ (चित्र पृष्ठ १४ आ. नं० १—२.) आ. नं० १ यांत दाखविल्याप्रमाणें शरीराचा बहुतेक भाग उजव्या नितंबभागावर घेऊन डावा पाय उजव्या पायावर वळवून घ्यावा; व पाय आ० नं० १ यांत दाखविल्याप्रमाणें कोणत्या तरी पदार्थाखालीं अडकवावे. नंतर आकृति नं० २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शक्य तितकें बाजूस झुकावें, अगदीं थकल्यासारखें वाटेपर्यंत त्या अवस्थेंत राहून मग पूर्वावस्थेंत यावें. नंतर बाजू बदलून हाच व्यायाम घ्यावा. हा व्यायाम प्रारंभीं ५—१० वेळ घेऊन पुढें २५–३० वेळपर्यंत त्याची संख्या वाढवावी. (२) आ० नं० ३-ताठ उताणें निजून पाय न उचलतां किंवा वाकवितां उठून बसावें. पाय उचलल्याशिवाय उठतां न येईल तर पाय एखाद्या आधारा खालीं अडकवून ठेवावें. असें केल्यास हा व्यायाम अधिक जोरानें व अधिक वेळां घेतां येईल. हात मानेखालीं ठेवल्यास हा व्यायाम अधिक अवघड व पायांवर ठेवल्यास अधिक सुलभ होईल. (३) आ. नं० ४–पाठ शक्य तितकी आंतल्या बाजूनें वांकवून मान व खांदेहि शक्य तितके मागें ढकलावे. किंचित् काळ ह्याप्रमाणें राहून पाठ आणखीं आंत वांकविण्याचा दोन तीनदां प्रयत्न करावा. हात कोंपरांत न वांकवितां ताठ वर करून मग शक्य तितके मागें नेऊन पाठ आंत वांकविण्याचा व्यायाम घेतल्यास तो अधिकच अवघड होतो. शरीराचा वरचा भाग मागें खेंचण्यापूर्वीं दीर्घ श्वसन केल्यास फारच उत्तम. (४) आ० नं० ५–सरळ उताणें पडून हात वर न्यावे व हातांनीं बिछाना किंवा कसला तरी स्थिर दांडा घट्ट पकडून पाय ढोंपरांत न वांकवितांच आस्ते आस्ते सरळ ताठ करावेत. ओटीपोटाच्या भागास चांगला थकवा येई-

पर्यंत हा व्यायाम घ्यावा. (५) आ० नं० ६ व ७.-आ० नं० ५ अ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एखाद्या खुर्चीवर बसून पाय कसल्या तरी स्थिर आधाराखालीं अडकवावे व आ० नं० ५ बप्रमाणें शरीराचा वरचा भाग मागें झुकवून मस्तक शक्य तर जमिनीस लावावें व पुन्हां आ० नं० ५ अ प्रमाणें पूर्वावस्थेंत यावें.

शेवटच्या चारही व्यायामांत त्याच त्याच स्नायूंवर ताण पडत असल्यामुळें प्रत्येक व्यायाम घेतल्यानंतर मध्यें अल्प विश्रांति घेऊन मग दुसऱ्या व्यायामास सुरुवात करावी. याच्या जोडीस ह्या व्यायामांत उपयोगांत न येणाऱ्या स्नायूंचा उपयोग करणारे कांहीं व्यायाम घेतल्यास फारच उत्तम. आहारदोषामुळें उद्भवणाऱ्या मलबद्धता व पचनेंद्रियांच्या सर्व रोगांवर हे व्यायाम फारच उत्तम आहे.

प्रकरण १४ वें.

आहार–विचार.

(१) आहार—आरोग्यसंरक्षण व सामर्थ्यसंवर्धन ह्या कामीं व्यायामा इतकेंच आहाराचेंहि महत्व आहे. युक्ताहारावांचून व्यायाम बहुतांशीं निष्फळ ठरतो. आहारदोषानें आद्य जिवनतत्व जें रक्त तेंच अशुद्ध व अपुरें होतें व सर्व शारीरिक व मानसिक शक्तींच्या विकासाला आळा पडतो. पचनेंद्रियांचे सर्व रोग मुख्यतः आहारदोषामुळेंच उद्भवत असतात. या अन्न दोषाचें पुढीलप्रमाणें सामान्य वर्गीकरण करतां येईल. (श्री) अस्वाभाविक आहार. (ग) अत्याहार. (णे) अयोग्य आहार. (शा) अकालिन आहार. (य) अयोग्य भक्षण. (न) अयोग्य जलपान. (मः) विरुद्ध आहार.

(श्री) अस्वाभाविक आहार—प्रत्येक व्यक्तीस स्वभावतःच कित्येक पदार्थ आवडत नाहींत. ह्या नावडीस विशेष कारण असतें असें नाहीं. परंतु असे पदार्थ अप्रिय असतात एवढ्याकरितांच सामान्यतः असले पदार्थ खाणें

वर्ज करावें. कित्येक वेळां नावडीचे नसलेले किंवा प्रिय असलेले पदार्थ सुद्धां बाह्य किंवा अंतस्थ परिस्थितिमुळें अप्रिय होतात. अन्न वाईट रीतीनें तयार केलेलें असलें, वाढणारा रोगट, मळकट अथवा अप्रिय मनुष्य असला, वाईट जागेंत किंवा पात्रांत तें वाढलेलें असलेलें, मनांत वाईट वृत्ति उद्भवलेल्या असतां तें पुढें वाढलें असलें तर किंवा अशाच कांहीं कारणांमुळें एरव्हीं प्रिय असलेलें अन्नहि अप्रिय होतें. हीं कारणें बाह्य परिस्थितिजन्य होत. कित्येक वेळां एकच पदार्थ वारंवार खात गेल्यानें त्यांतील विशिष्ट द्रव्यांचा शरीरांत प्रमाणाबाहेर संग्रह होतो व ह्यामुळेंच कांहीं काळपर्यंत तरी त्या पदार्थांचा वीट येतो. ही अंतस्थ परिस्थिति होय. ह्यापैकीं कोणत्याहि कारणानीं कोणताहि पदार्थ अप्रिय वाटल्यास तो अधाशीपणानें, आग्रहानें किंवा भिडेनें केव्हांहि खाऊं नये.

(ग) **अत्याहार**—आवड, आग्रह, भीड, संवय हीं अत्याहाराचीं कारणें आहेत. मनोदौर्बल्यामुळें ह्यांतील पहिल्या तीन कारणांनीं होणारा थोडा फार अत्याहार पुष्कळांस टाळतां येत नाहीं; परंतु त्यांस निदान आपण अत्याहार करीत आहोंत याची जाणीव तरी असते. परंतु संवयीमुळें होणारा अत्याहार हा अत्याहारी मनुष्यास समजून सुद्धां येत नाहीं व आपण घेतों तो आहार आपणास आवश्यकच आहे असें त्यास वाटूं लागतें. ह्या वाढत्या आहाराचा बोजा लवकरच पचनेंद्रियांस असह्य होऊं लागतो व श्रमातिशयानें त्यांचीं कामें त्यास चांगल्या प्रकारें उरकतां येईनाशीं होतात. ह्याचाच परिणाम मग पोट फुगणें, पोट दुखणें, आमवात, अपचन, मंदाग्नि, अजीर्ण, उह्मासे, करपटाण ढेंकर, उचकी, वांति, कपाळदुखी वगैरे तात्कालिन अथवा प्रत्यक्ष आणि इतरहि विकार कालांतरानें व अप्रत्यक्षतः उद्भवूं लागतात. ह्या प्रकाराचा जितका तीव्र निषेध करावा तेवढा थोडाच आहे. "अचाट खाणें आणि मसणांत जाणें" ह्या लहान ह्मणीहून अधिक सुंदर रीतीनें ह्या प्रवृत्तीचा जोरदार रीतीनें निषेध करतां येणें शक्य नाहीं व "भुकी तो सुखी" ह्यापेक्षां ह्या प्रवृत्तीस दुसरा सल्ला देतां येणें शक्य नाहीं.

(४) अयोग्य आहार—यांत स्वभावतः आवडणाऱ्या परंतु उत्तेजक आणि ह्मणूनच अयोग्य अशा खाद्यपेयांचा व रुक्ष, आंबलेल्या, कुसक्या नासक्या, अपुऱ्या, अनवश्यक व भरपूर पोषक द्रव्यें नसलेल्या अ ांचा समावेश हातो. हलक्या दर्जाची रोटी, पाव, बिस्किटें वगैरे आमाल्रें, अ ीकडे ि शेष प्रचारांत येऊं लागलीं आहेत, हें लक्षण अनिष्ट आहे. खपले गहूं, उडीद, पावटे, मोड आलेलें धान्य, उकडीचे पदार्थ, वाळलेल्या भाज्या (उसरी), भिर्शी, केळीचें कालें, दहीं, काकवी, कमळकंद, खरवस, काजूबिया आणि कच्चा मुळा हे पदार्थ दुष्ट असल्यामुळें आरोग्याची इच्छा करणाऱ्या मनुष्यानें कधींही खाऊं नयेत. लसूण, मोहरी, हिंग, लोणचें, पुरणपोळी, उकडीचे पदार्थ, धान्यांची उसळ किंवा डाळ, हे पदार्थ अशक्त मनुष्यास किंवा औषध घेणाऱ्या मनुष्यास हितावह होत नाहींत.

(५) अकालिन आहार—भूक नसतां खाणें; वारंवार थोडथोडया वेळानें खाणें, भलत्या वेळीं भलता आहार घेणें वगैरे दोष पचनेंद्रियें हटकून बिघडवितात.

प्रत्येक व्यवहाराप्रमाणें अन्न ग्रहणाचे कामींहि नियमितपणा असणें आवश्यक आहे. ठराविक वेळींच जेवणें किंवा उपहार करणें हें आरोग्यदृष्टया लाभकारकच आहे यांत शंका नाहीं. परंतु सुदैवानें ज्यांस दोन चार वेळां पोटभर अन्न मिळत आहे त्या लोकानीं एक गोष्ट ध्यानांत ठेवावी; ती ही कीं, नियमित वेळीं जेवणें हें ध्येय नसून आरोग्यपूर्ण जीवितासाठीं नियमित वेळीं जेवावयाचें आहे. जर जेवणाच्या वेळीं चांगली भूक लागली नसेल तर केवळ वेळ झाली ह्मणून अथवा पुढील जेवणाची वेळ होण्यापूर्वींच भूक लागेल ह्मणून जेवणें अनिष्ट आहे. थोडी भूक कमी असल्यामुळें एका जेवणास रजा देणें हें अपायकारक नाहीं; उलट उपकार करणारेंच आहे.

ह्या नियमबद्धतेप्रमाणेंच अनियमिततेसहि पुष्कळांस बळी पडावें लागतें. बहुतेक सर्व ' धंदेवाइक ' लोक आपल्या धंद्यांत इतके व्यग्र

असतात कीं, नियमितपणा हा त्यांस कधीं साधतच नाहीं. वेळांत वेळ काढून त्यांस केव्हां तरी चार घांस खावे लागतात. पुष्कळशा धंद्यांतील नोकरांसहि कामाच्या वेळेप्रमाणें कांहीं दिवस पहाटेस, कांहा दिवस भर दोनप्रहरीं तर कांहीं दिवस संध्याकाळींच अशा रीतीनें मुख्य जेवण जेवावें लागतें. अशी अडचण अपरिहार्यच असेल तर अशा लोकांस एकच सूचना देतां येईल. ती ही कीं " अन्न हलकें खा व बेतानें खा. "

कित्येक लोकांस व विशेषतः मुलांस येतां जातां कांहीं तरी खाण्याची फार संवय असते व त्यांतहि उपहारगृहांच्या वाढीमुळें कोठेंहि पाहिजे तेव्हां खाद्य पदार्थ मिळण्याची सोय झाल्यामुळें ही खोड फार वाढत्या प्रमाणांत आहे. ही खोड दांत, रुची वगैरेपासून एकंदर पचनक्रियेस अत्यंत अपायकारक होय. याशिवाय भलत्या वेळीं भलता आहार घेणें हाहि एक आरोग्यहानीचा राजमार्ग आहे.

(६) अयोग्य भक्षण व जलपान—कित्येकांस कारण परत्वें तर कित्येकांस निष्कारण भराभर जेऊन घेण्याची घातुक संवय जडलेली असते व त्यांतील पुष्कळांस ही संवय ह्मणजे एक सद्गुणच वाटत असतो. परंतु ह्या पद्धतीनें सर्व पचनेंद्रियांस अत्यल्प लाभासाठीं अत्यंत मेहनत घ्यावी लागते. दातांस भरपूर काम न मिळाल्यामुळें ते हटकून बिघडूं लागतात व पचनेंद्रियांस अन्नांत भरपूर लाळेचें मिश्रण न झाल्यामुळें व सूक्ष्म कण न झाल्यामुळें पचविणें अशक्य अशा स्थितींतील पदार्थांस पचविण्यासाठीं निरर्थक धडपड करावी लागते. यामुळें त्यांची शक्ति लवकरच क्षीण होऊं लागते व घाईघाईत बारीक रेतीसारखा पदार्थ पोटांत सहज जाऊं शकत असल्यामुळें पचनेंद्रियांच्या शक्तीवर आणखी ताण पडून जिभेस, घशास किंवा पुढें ज्या ठिकाणीं तो अडेल त्या इंद्रियांस इजा झाल्यावांचुन रहात नाहीं.

घाईघाईनें मनुष्य जितकें अन्न खातो त्याच्या अर्ध्यानेंच जर तो फार सावकाशीनें व उत्तम चर्वण करून अन्न खाईल तर क्षुधा उत्तम रीतिनें शमन पावेल, समाधान वाटेल व पचनेंद्रियांस अल्प मेहनतींत भरपूर

रक्ताचा पुरवठा करतां येईल. ह्या रितीनें होणारें समाधान, ह्या चर्वण पद्धतीचा मेहनतीनें अनुभव घेणारासच अनुभवितां येईल. ह्या पद्धतीनें एक केळें, एक सफरचंद, ५—१० खारका किंवा ४—६ पेढे खाणें ह्या योगें जें समाधान व अंतिम हित होईल तें पोटभर पंचपक्वान्नें घशांत कोंबून वर गटागट अर्धाशेर दूध पिण्यानेंहि होणार नाहीं.

आहाराप्रमाणें जलपानाचीहि गोष्ट अशीच आहे. कोणतेंहि पेय सामान्यतः मुखांत नीट घोळून थोडथोडें पिणें उत्तम. विशेषतः दूध तर केव्हांहि ह्या रितीनें प्यालें तरच शरीरास हितावह होईल.

(७) विरुद्ध आहार—कांहीं पदार्थ असें असतात कीं एकाच वेळीं ते खाल्ले असतां अपायकारक होतात.

दूधः—मीठ, लिंबू, तेल, तिळकुट, मांस, मत्स, खिचडी, गूळ, मूग, मुळे, जांभूळ, मद्य, आसव, दहीं. दहींः—केळें, तेलकट पदार्थ, ऊष्ण पदार्थ, दूध. ताकः—तूप, केळें, लाह्या, दूध, सातूचें पीठ. मांसळीः—गूळ.

(८) चहा-कॉफी—पाणी, दूध व विविध फळांचे रस सोडून मनुष्यानें चहा-कॉफीच्या व्यसनांत पडून आपल्या आरोग्याचें व शरीरसामर्थ्याचें मातेरें करण्याचा उपक्रम केला आहे व त्यास सुधारणा हें नांव देण्याच धाडस केलें आहे. इतर सर्व उत्तेजक व मादक पेयांप्रमाणेंच चहा कॉफीनेंहि नैसर्गिक रुची बिघडते हा त्यांमध्यें सर्वांत मोठा दोष आहे. शरीरास पथ्यकर सात्विक अन्नाचा पुरेसा पुरवठा होत असला ह्मणजे उत्तेजक पेयांची आवश्यकता भासत नाहीं. परंतु अन्न थोडें किंवा भिकार खाण्यांत येत असलें ह्मणजे उत्तेजक पेयाचा उपयोग करण्याकडे विशेष प्रवृत्ति होऊं लागते, व ह्मणूनच श्रीमंतांपेक्षां गरीब मनुष्यें चहाचा उपयोग फार करीत असल्याचें आढळून येतें.

ग्रेटब्रिटन व युरोप अमेरिकेंत वेड्या लोकांची संख्या दिवसें दिवस फार वाढत आहे व चहाचा खपहि तसाच फार झपाट्यानें वाढत आहे व ह्या दोन्हींचाहि परस्परांशीं निकट संबंध आहे असें आतां तज्ञ ह्मणूं लागले आहेत.

लॅन्सेट हें नामांकित ब्रिटिश वैद्यक पत्र ह्मणतें, "चहानें Neurasthenia रोग उद्भवतो व तो सहजच अनुवंशिक होऊन बसतो हें उघड आहे चहानें जठर व मलाशय यांची क्रिया बिघडते व शरीरांतच विषारी द्रव्य वाढून सर्व शरीरभर पसरूं लागतें."

टॅनिन हें जलाल विष आहे. परंतु चहासारख्या पेयांत अल्पप्रमाणावर पोटांत गेल्यास तें कांहीं वेळपर्यंत चांगलीच तरतरी आणतें; परंतु लवकरच ही तरतरी नष्ट होऊन प्रतिक्रिया सुरू होऊन म्लानता येऊं लागते. एकामागून एक कप घशांत ओतण्याचे अनिष्ट परिणाम वर्णन करण्याची जरूरीच नाहीं.

चहा प्रमाणें कॉफी कांहीं अनिष्ट नाहीं असें पुष्कळांस वाटतें. परंतु कॉफींतील केफीन Caffeine हें सुद्धां टॅनिन सारखेंच जलाल विष आहे.

चहा व कॉफीनें शरीरांतील झीज अधिक प्रमाणावर होऊं लागते. ब्रिटिश मेडिकल असोसिएशनचे सर वुइलियम रॉबटर्स ह्यांनीं सप्रयोग सिद्ध केलें आहे कीं, चहा थोडा घेतला तरी सुद्धां पिष्टमय अन्नावर लाळेची रासायनिक क्रिया घडत नाहीं व त्यायोगें अपचनाचा विकार हटकून जडतो. चहाचे व विशेषतः कडक चहाचा सढळ हातानें उपयोग केल्यास ज्ञानतंतु अशक्त होतात; व स्नायु शुष्क होऊन शरीरावर सुरकुत्या पडतात व शरीरपरमाणु निस्तेज होतात असा शास्त्रसिद्धांत आहे.

अन्न सात्विक व उत्तम चर्वण करून बेतानें घेत गेल्यास जेवतांना किंवा जेवल्याबरोबर सहसा फार तहानच लागत नाहीं. परंतु कारणपरत्वें अथवा संवईमुळें चहाची तलफच आल्यास चहाऐवजीं केवळ गरम पाण्याचाच उपयोग केल्यास हळुहळू चहाची संवय सोडून देतां येते.

(९) पाचकयोजना—प्रत्येक पदार्थ लवकर पचन व्हावा ह्मणून दुसऱ्या पदार्थांची योजना ईश्वरनिर्मित आहे. जसें गव्हांना कांकडी केळयांना तूप, मांसाला पोपया, खिचडीस सैंधव, घारग्यांस ओंवा, दुधाच्या खिरीस मुगाचें पातळ वरण, तुपास लिंबू किंवा पिंपळी, दूध व दहीं यांस शंखभस्म, तांदुळांस पाणी, मिष्टान्नास मीठ, उंसास आलें, खजुरास सुंठ व

मिरीं, खिचडीला सैंधव, जांबुळाला सुंठ, द्विदल धान्याच्या डाळीला कांजी, ताकाला कडुनिंब, तिखटाला तूप, तेल किंवा दूध, नारळाला तांदुळांचें धुवण. पिष्टान्नाला पाणी, पिठाला मीठ, कांजी व तूप, पोह्यांना ओंवा, लसूणीला दूध, सुपारीला लसूण किंवा पाणी, आळवाच्या भाजीला तांदुळांचें धुवण, इत्यादि; परंतु ही मदत घेण्यानें शरीरास हित होणें कठीण आहे. ही मदत सशक्त मनुष्याच्या उपयोगी असते. पाण्यानें अग्नि विझतो, ह्मणून आग लावून अनुभव घेणें याप्रमाणें हें आहे. झालेल्या अजीर्णाची इजा व त्यावर घेतलेल्या औषधांची उष्णता बाधा देणारच.

सर्वसाधारण हितावह पदार्थः—

(१०) **हितावह पदार्थ**—गरवे व हळवे तांदूळ, गहूं, सातू, मूग भाजून त्यांचें वरण; दूध, तूप, साखर, पडवळ, सैंधव, गोड डाळिंब, द्राक्ष, आंवळा, सुरवारी हिरडा हे पचतील तसे नेहमीं सेवन करण्यायोग्य आहेत.

(११) **अन्न हलकें**—जुन्या तांदुळांचा भात किंवा कण्हेरी, नाचण्यांची आंबील, जुन्या साळीच्या लाह्यांचें पीठ, अरारूट, मूग भाजून त्यांचें अगर तुरीच्या डाळीचें मिठें वरण.

पाणी—सकाळीं कल्हईच्या भांड्यांत उकळून निववून तें सायंकाळपर्यंत पिणें, व सायंकाळीं उकळुन थंड केलेलें सकाळपर्यंत पिणें. निवालेलें पुनः ऊन करूं नये.

मसाला—थोडीं मिर्‍यें* (भरींव किंवा पोकळ), पुष्कळसे धणे, दालचिनी, जिरें, शहाजिरें, लवंग, दगडफूल, बडीशोप, नागकेशर, वेलची, यांपैकीं आवडीप्रमाणें जिन्नस घेऊन रीतीप्रमाणें तुपांत तळून मसाला करावा.

फळभाज्या—पडवळ, कोंवळें वांगें*, भेंडा, दोडका, तोंडलें, जून केळें, कटोलें, जून कोहळा, तोंडलें, केळफूल व कंदभाज्या यांच्या पातळ भाज्या.

कंदभाज्या--सुरण*, कोन, कणगर, रताळें, हीं भाजून किंवा शिजवून.

पालेभाज्या—चुका, चाकवत, तांदुळजा, पित्तपापडा.

पदार्थांचें वर्गः—

(१२) **पौष्टिक पदार्थ**—गहूं, उडीद, सातू, शिंगाडे, बदाम, पिस्ते, चारोळ्या, खारीक, बेदाणा, कवचबीज, शतावरी, खसखस, दूध, तूप, साखर, पांढरा कांदा, जेष्ठीमध.

आम्लपदार्थ—ताक, दहीं*, आमसोल, चिंच, डाळिंब, आंवळा, आंबा, कवठ, महाळुंग, लिंबू, नारिंग, कांजी, करवंद, अलूबुखार, हरभऱ्याची आंब* इत्यादि पदार्थ आम्लरसविशिष्ट असल्यामुळें पाचक, रुचकर व बेतानें उपयोग केला असतां वातनाशक आहेत.

रुक्षपदार्थ—ज्यांच्या योगानें तहान फार लागते व घशाशीं जळजळतें ते. जसें-कोरडे पोहे,* कोडबोळीं,* भजीं* वगैरे तेलांत तळलेले पदार्थ, सैंधव शिवाय करून सर्वप्रकारचे क्षार, मिरची,* पापड,* सांडगा* इत्यादि.

जडपदार्थ—लवकर पचणारे नसल्यामुळ आमांश, पोट फुगणें वगैरे विकार होतात. गहूं, मोदक,* मांडे* इ० मिष्टान्नें, सर्व पक्वान्नें, हलवा,* जिलबी* इत्यादि.

पाचकपदार्थ—आलें*, सैंधव, लिंबू, डाळिंब, महाळुंग, ताक, मुळा,* हिंग,* मोहोरी,* दालचिनी, ओंवा, कांकडी, इ०.

अवष्टंभक—मल व मूत्र कमीं करणारे पदार्थ- जून केळें, केळफूल, सुपारी, जांभूळ, उंबर, बोर, केशर, कात, तुरटी, अफू, बेलफळ व बेलाचा मुरांबा इ०.

सौम्यपदार्थ—हलकें अन्न, पाणी, मसाला, फळभाज्या, कंद व पालेभाज्या, पौष्टिक, आम्ल व पाचक पदार्थ **यांपैकीं* ही खूण असलेले पदार्थ खेरिज करून बाकी लिहिलेले** सर्व पदार्थ **सौम्य** होत.

वात वाढविणारे पदार्थ व अन्य कारणें.

(१३) हरभरे, वाटाणें, पावटे, मूग, तुरी, मठ, चवळी, मसुरा, कडईचें बीं, दवभात, सांवे, हरीक, फणसाची भाजी, पापड, गुळाचे पदार्थ, पोहे, कडू, तिखट, तुरट, शीतळ, व रुक्ष असे पदार्थ. **अन्य**

कारणें—अल्पभोजन, विषमभोजन, उपवास, भोजनोत्तर लागलेंच भोजन, फार श्रम, भार वाहणें, उड्या मारणें, पोहणें, झाडावरून पडणें, फार मार्ग चालणें, ठेंचणें किंवा जखम होणें, मोठ्यानें बोलणें, धातुक्षय, जागरण, मलमूत्रादिकांचा निरोध, वारंवार मैथुन, अपानादि वायूंचा रोध, फार रेच, अतिरक्तस्राव, रोगादिकांनीं मांसक्षय, चिंता, शोक, भय, पूर्वेकडील वारा, थंडी. **काळ**—वर्षाऋतु, शिशिरऋतु, दिवसाचा व रात्रीचा तिसरा भाग, व जेवण जिरल्यानंतर वायु वाढतो.

वातशामक पदार्थ व उपचारः—

(१४) स्निग्ध (तेल, तूप, वगैरे), उष्ण, जड, पौष्टिक, खारट, गोड, किंचित् आंबट असे पदार्थ, जेष्ठीमध, तेल, मांस. **उपचार**—वातनाशक तेलें लावणें, स्नान, रगडणें, घाम काढणें, नस्य, शेकणें, उष्ण पेंड बांधणें, झोंप. **भाज्या**—पुनर्नवा, गोडी कुयली भारंग, शेवगा, टांकळा, सुळा, वायवर्णा.

पित्त वाढविणारे पदार्थ व कारणें.

(१५) उडीद, तीळ, कुळीथ, गाईचें दहीं, ताक, मद्य, मत्स्य, तेलकट पदार्थ, लसूण, तिखट, आंबट, उष्ण, विदाही, क्षार व तीक्ष्ण, असे पदार्थ **अन्य कारणें**—क्रोध, उपवास, ऊन, शेक, स्त्रीसंग, तहान व भूक यांचा निरोध (मारणें). **प्रकोपकाळ**—शरदृतु, ग्रीष्मऋतु, माध्यान्ह, मध्य रात्र, आहार जिरण्याचा काळ.

पित्तशामक पदार्थ व उपचार.

(१६) गाईचें दूध, तूप, साखर, गोड डाळिंब, मोरावळा, द्राक्ष, आढींत पिकलेला इरसाल आंबा, गोड कवठ, गुलकंद, सफरचंद, बिही व महाळुंग यांचे साखरेच्या पाकाचे मुरांबे, गुलाबकळी, आंवळकाठी हे पदार्थ दुसरा दोष उत्पन्न न करितां पित्त शमवितात. ऊंस, शहाळ्यांचें पाणी व उंबराचें पाणी हीं पित्तशामक आहेत परंतु कफ वाढवितात. गोड, कडू, तुरट व स्निग्ध पदार्थ. उपचार—थंड वारा व पाणी, कारंजीं,

छाया, चांदणें, कमळें, अंगावर थंड पाणी शिंपणें, जलमंदिरांत बसणें, रेचक, रक्तस्राव, लेप. भाज्या,—सातपुती, तोंडलें, पडवळ, भेंडा, परवर, कोहळा, जून केळें.

कफवर्धक पदार्थ व कारणें.

(१७) जड, मधुर, आंबट, स्निग्ध असे पदार्थ, उडीद, तीळ, दहीं, खरवस वगैरे दुधाचे पदार्थ, शीत, दिवसा निद्रा, निश्चेष्टपणा, दिवसाचा व रात्रीचा पहिला काळ, भोजन झाल्याबरोबर, व वसंतऋतु.

कफनाशक पदार्थ व उपचारः—

(१८) रुक्ष, क्षार, तुरट, कडू व तिखट पदार्थ, व्यायाम, लाळ पाडणें, मार्ग चालणें, जागरण, व्यायाम, जलक्रीडा, रगडणें, शेकणें, नस्य, वांति, घाम आणि पेंड बांधणें इत्यादि. भाज्या--वांगें, घोसाळें कारलें.

प्रकरण १५ वें.

आधुनिक-व्याधि.

“ कसें काय, ठीक आहेना ? ” “होय; ठीक आहे.”

“ठीक आहे” असा उत्तर शेंकडा ९५ तरी लोक देतात यांत शंका नाहीं. परंतु ह्या शेंकडा ९५ पैकीं शेंकडा ५० तरी लोक हें उत्तर अशा निस्तेज मुद्रेनें, निष्प्रभ दृष्टीनें, केंविलवाण्या वृत्तीनें आणि निर्वीर्य स्वरानें देतात कीं, त्यांच्या त्या उत्तरावर सर्वांशीं विश्वास ठेवणें अशक्य असतें. ह्मणजे हे लोक जाणूनबुजून खोट उत्तर देतात; ते एखाद्या डॉक्टर-वैद्यांचें औषध घेत असतात, निदान त्यांस एखादी प्रत्यक्ष व्याधीच जडलेली असते असें नाहीं. त्यांस फक्त—

‘जऽरा बरें वाटत नाहीं’ कसेंसेंच वाटतें. आज असें वाटते, उद्यां तसें वाटतें; ह्मणजे एकंदरींत रोग कांहीं नसला तरी शरीरस्वास्थ्यहि नाहीं आणि केवळ वेडे बनले नसले तरी मनःस्वास्थ्यहि नाहीं. बऱ्याच तरुणांत, विशे-

ष : आधुनिक शिक्षितांत आणि त्यांतहि प्रमुखतः बौद्धिक श्रमाचीं कामें करणाऱ्या लोकांत अशी स्थिति फार आढळते.

अशाप्रकारचें हें शारीरिक-व तदनुषंगिक मानसिक--अस्वास्थ्य हें शरीरांतर्गत मज्जातंतुजालाच्या दौर्बल्यामुळेच उद्भवलेलें असतें. शरीरांतील मज्जातंतुजाल ह्मणजे शरीरांतील रसरक्तादि कोणत्याहि धातुपेक्षां सूक्ष्मतर आणि जीवित्वदर्शक असें चैतन्य अथवा प्राणशक्ति ज्या कमी अधिक सूक्ष्म अशा नसांच्या द्वारें कार्यक्षम होते तें शरीरस्थ तंतुजाल होय. ह्या मज्जातंतूमुळेंच आपणाला स्पर्शज्ञान आणि शब्द, रस, रूप, गंधादिकांचे ज्ञान होतें व हाच शरीराच्या आंतील व बाहेरील अवयवांच्या गतीचा आधार आहे. सर्व शरीरभर पसरलेले मज्जातंतु ह्मणजे तारायंत्राच्या ताराच होत. परंतु ज्या ठिकाणीं तारा येतात आणि जेथून तारा सुटतात तें मुख्य तार-ऑफीस ह्मणजे मेंदू आणि त्यालाच लागून पुढें शरीरांत खालीं पसरलेला पृष्ठरज्जु हें होय. मन व तदनुसार होणाऱ्या बाहेरील क्रिया बहुतकरून मेंदू व पृष्ठरज्जू यांजकडून होतात. परंतु हृदयाची क्रिया, आंतडीं वगैरे अवयवांचें चलन ह्मणजे अभिसरण, पचन, शोषण इत्यादि क्रिया कण्याच्या अग्रभागांतील मज्जातंतूच्या ग्रंथिमालेकडून होत असतात. मेंदू व सर्व शरीरभर पसरलेले मज्जातंतु ह्यांचे स्वरूपांत बरेंच साम्य असतें. ह्मणजे मज्जातंतु हें एकंदरींत सर्व शरीरचैतन्याचें आदिस्थान आहे.

मज्जातंतूंतून कार्यक्षम होणाऱ्या चैतन्यामुळेंच शरीराच्या वाढ, पोषण, स्फुरण, संज्ञा, मलोत्सर्ग, गति, भावना, विचार वगैरेचें नियमन होत असतें. मनुष्याच्या भिन्न भिन्न सूक्ष्मभेदातीत बुद्धीचें सुद्धां ह्या द्वारेंच नियमन होत असतें असें ह्मणावयास हरकत नाहीं. प्राणशक्ति प्रगट व कार्यक्षम होण्याचें हें साधन आहे. ह्या मज्जातंतूच्या द्वारें कार्यक्षम होणारें चैतन्य प्रत्येक प्राण्यांत सारख्याच प्रमाणांत नसतें आणि एकाच प्राण्यांत सुद्धां नेहमींच सारख्याच प्रमाणांत नसतें. ह्या मज्जातंतूंत सांठविलेली शक्ति ही मनुष्याची तिजोरी आहे आणि प्रत्येक शारीरिक व मानसिक क्रियेंत ह्या तिजोरींतील कांहीं अंश खर्च होत असतो. शारीरिक अस्वास्थ्यांत तर पुन्हां आरोग्य

प्राप्त करून घेण्याच्या प्रयत्नांत जी जादा चैतन्यशक्ति खर्च करावी लागते ती सुद्धां ह्याच तिजोरींतून. जर ह्या चैतन्यशक्तीचा संग्रह भरपूर असेल तर मनुष्य निरोगी असता. काम करतांनां त्याला आपल्या सर्व शक्ति एकवटून एकतानतेनें आणि सहजतेनें श्रम करतां येतात आणि करमणुक करतांनांहि अव्याहतपणें, जोमदारपणें आणि उत्साहसंवर्धकवृत्तीनें श्रमपरिहार करून घेतां येतात.

आधुनिक काळांत प्रत्यक्ष मजुरांशिवाय इतर धंदे करणाऱ्या मनुष्यांची ताकद मुख्यतः त्यांच्या स्नायूंवर अवलंबून नसून ती त्यांच्या मजातंतुजालाच्या सुदृढतेवरच अवलंबून असते. सामान्य परिस्थितींत मनुष्याचें शरीर व मन हीं दोन्हीं स्वास्थ्यसंपन्न रहावयास ह्या मज्जातंतुजालांत ह्या चैतन्यशक्तीची कांहीं तरी विशिष्ट प्रमाणांत आवश्यकता लागतेच. ह्या विशिष्ट प्रमाणास कामचलाऊ चैतन्यशक्ति असें नांव देतां येईल. प्रत्येक शारीरिक अथवा मानसिक क्रियेंत ह्या चैतन्यशक्तीचा थोडा फार खर्च हा व्हावयाचाच. आणि ह्या नित्य खर्चामुळेंच ही चैतन्यशक्ति उत्पन्न करण्याच्या आणि संग्रहीत करण्याच्या कार्याची आपणास मुळींच उपेक्षा करतां येत नाहीं. उपेक्षा केल्यास दिवाळेंच निघावयाचें.

कित्येक वैद्यकशास्त्रज्ञ रोगांचे दोन मुख्य भेद करतात, एक रक्तदोषोद्भव आणि दुसरा मजातंतुदोषोद्भव. शारीरिक श्रम करणारांस मुख्यतः रक्तदोषोद्भव रोगच होतात. मज्जातंतूदौर्बल्यामुळे होणारे रोग उतारवयांत क्वचित् पीडा देतात. परंतु रक्तदोषोद्भव रोग मानसिक श्रम करणारांची अगदींच उपेक्षा करीत नाहींतच. आणि मजातंतुदौर्बल्यजन्य रोगांची मात्र त्यांच्यावर फार लवकर बहाल मर्जी होऊं लागते.

हा फरक होण्याचें एक कारण असें आहे कीं, कठिण मानसिक श्रम करणारांस शरीरांतील फॉस्फरस द्रव्याचा खर्च फार करावा लागतो; परंतु केवळ शारीरिक श्रम करणारांस ह्या द्रव्याचा फारच थोडा खर्च करावा लागतो. निःसीम विद्याव्यासंगी व सदैव उत्कट मानसिक श्रम करणारे तर वर्षानुवर्ष हा खर्च करीत राहतात. हें द्रव्य रोज इतक्या सूक्ष्म प्रमाणांत

आणि सहजरीतीनें खर्च होत असतें आणि चैतन्याच्या सांठ्यास त्यायोगें पडणारीं छिद्रें इतकीं सूक्ष्म असतात कीं, सामान्यतः मनुष्यास त्याचीमुळीं दाद लागत नाहीं; परंतु कालांतरानें एक दिवस त्यांचे डोळे उघडतात. त्यांस आपण दिवाळखोर झालों असल्याचें दिसून येतें. त्यांच्या शरीरांतील उत्साह मावळतो, जोम नष्ट होतो, सहनशक्ति नाहींशी होते, ताकद कमी होते व तरतरी मंदावते.

आर्यवैद्यकाप्रमाणें ह्या मज्जातंतुदौर्बल्योद्भव अस्वास्थ्याचें निदान असें आहे कीं रुक्ष, शीत, अल्प, लघु असें अन्नभक्षण, अति मैथुन, अति जागरण, विषम उपचार, कफपित्तादि दोष व रक्त ह्यांचा स्राव, अतिश्रम, अत्यंत विरुद्ध चेष्टा (उड्या मारणें वगैरे), काळजी, शोक वगैरेदिकांनीं कृशत्व प्राप्त झाल्यानें, मलमूत्रादिकांचा अवरोध झाल्यानें, बलवान् वायु कुपित होऊन देहातील रिकामीं स्रोतें भरून सर्वांग किंवा एकांग व्यापणारे नानाप्रकारचे व्याधि उत्पन्न करतो.

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राप्रमाणें मज्जातंतुदौर्बल्याचीं कारणें पुढील तीन वर्गांत येतात;—(१) अनुवंशिकता (२) मानसिकश्रम व अस्वास्थ्य (३) अपचन, कृमि वगैरेंमुळें शरीरपोषणांत उणेपणा. एकंदरींत आर्यवैद्यकांतील निदान प्रमाण धरून चालण्यास हरकत दिसत नाहीं.

प्रास्ताविक स्वरूपांत, म्हणजे ह्या व्याधीच्या सामान्य आणि चोहोंकडे दृष्टीस पडणाऱ्या स्वरूपांत तिचीं लक्षणें इतकीं बहुविध प्रकारचीं असतात कीं, त्यांचें सामान्य वर्गीकरण करणें सुलभ नाहीं. मज्जातंतुदुर्बल मनुष्याच्या मनोवृत्ति अगदीं क्षुल्लक कारणांवरून क्षुब्ध होतात, तो निष्कारण चिरचिर करूं लागतो. काळजी, चिंता, औदासीन्य, विस्मरणशीलता हीं कमीअधिक प्रमाणानें त्याच्या मागें हात धुवून लागलेलीं असतात. त्यास आपणास बरें वाटत नाहीं इतकी जाणीव मात्र सदैव असते. शौचशुद्धीविषयीं सामान्यतः त्याची कुरकुर असावयाची. मस्तक जड, भोंवळ आल्यासारखें किंवा हलुहलु व प्रत्यक्ष कारण नसतांच किंचित् दुखावयाचें, छाती, पोट व पाठ ह्यांत कांहीं तरी त्रास असावयाचा. सारांश, कोणत्या

ना कोणत्या कारणामुळें तरी त्याचा जोमदारपणा, तरतरी व उत्साह ह्यांत व्यंग आढळावयाचें. ह्याच्या पुढील पायरी ह्मणजे अनेक प्रकारचे वायूचे झटके, मस्तकशूळ व मस्तकभ्रम, शरीरांत वायूचे ठणके वगैरे अनेक रोग बळावणें ही आहे.

आहाराचा विचार हा अशा लोकांनीं प्रथम केला पाहिजे व तो ज्यानें त्यानें आपापल्या परिस्थितिप्रमाणें करावा. परंतु त्यांनीं एक गोष्ट मात्र ध्यानांत ठेवावी कीं, निदान हिंदुस्थानांत तरी कोणतींहि रोगहारक, शक्तिवर्धक आणि बुद्धिवर्धक औषधें व खाद्यपेयें तयार झालीं व तीं सेवन केलीं तथापि दूध व तज्जन्य पदार्थ ह्यांची सर कोणासहि येणार नाहीं.

(१) **लंघन**—मज्जातंतुदुर्बल लोकांनीं प्रथम एक दिवस पूर्ण लंघन करावें. यानंतर दुसऱ्या दिवसापासून पुढें आणखीं ३ ते ५ दिवसपर्यंत अथवा जीभ स्वच्छ आणि पचनेंद्रियें साफ वाटेपर्यंत परिस्थितिनुरूप दुग्धाहार घ्यावा. दुग्धाहाराचा विधि असा आहे कीं, पहिल्या दिवशीं दूध दोन किंवा तीन तासांनीं एक कपभर, याप्रमाणें दिवसांतून ४ ते ६ कप दूध घ्यावें. दुसऱ्या दिवशीं मधील अंतर कमी करून दूधाच एकंदर प्रमाण वाढवावें. ह्याप्रमाणें हें अंतर कमी करीत सोसवेल तितकें १०-१५ कपपर्यंत वाढविण्यास हरकत नाहीं. दुग्धाहार घेत असतां दुसरा कसलाहि आहार घेऊं नये. फक्त शौचशुद्धीकरितां सकाळीं उठल्याबरोबर एखादें ग्लासभर कढत पाणी प्यावें किंवा वाटल्यास त्यांत कागदी लिंबू, संत्रें वगैरे आम्ल फळांचा रस घालावा. येवढ्यानें न भागेल तर बस्ती-एनिमाचा उपयोग करावा, परंतु कसेंहि करून शौचशुद्धी होण्याची तजवीज करावी आणि उपवास मोडतांनां एकदम पोटभर न जेवतां पहिल्या दिवशीं आम्ल व गोड फळ आणि दूध हीं घ्यावीत, दुसऱ्या दिवशीं ह्या शिवाय अल्प अन्न घ्यावें व तिसरे दिवशीं नेहमींप्रमाणें जेवावें.

ज्या कोणास अपरिहार्य कारणांमुळें दुग्धाहार घेणें शक्य नसेल त्यांनीं पूर्णोपवासानंतर सात्विक, सहज पचणारा असा आहार, आम्लफळें, सुकीं फळें ह्यांचा आहार घ्यावा. आहार बेताचा घ्यावा, अगदीं चर्वण करून

घ्यावा, घेतांना चित्तस्वास्थ्यपूर्वक घ्यावा आणि नियमितपणें घ्यावा. कारणांमध्यें सांगितलेला व उत्तेजक आहार वर्ज करावा.

(२) उत्तेजक आहार—सर्वस्वी वर्ज करावा. चहा, कॉफी, सोडावॉटर वगैरे पेयें, मद्यें आणि भजीं, चिवडा वगैरे रूक्ष पदार्थ आणि मसाल्याचे पदार्थ वर्ज करावेत. उत्तेजक खाद्यपेयांमुळें मज्जातंतूंस तात्कालिन तरतरी येते, मन व शरीर यांस तकवा येतो. परंतु ह्या क्रियेच्या सप्रमाणांतच कांहीं वेळानें शरीरास थकवा येतो, शरीरांतील चैतन्याच्या सांठ्यावर पुरवठ्यापेक्षां अधिक व तीहि अनुत्पादक मागणी पडल्यामुळें चैतन्याचा होणारा ऱ्हास कायमचा होतो. प्रो. चोळकर हे आधुनिक व व अगदीं नवीन बलभीम तर आधुनिक शरीरसामर्थ्याच्या भयंकर ऱ्हासाचा दोष पुष्कळच अंशीं चहाच्या माथीं मारीत आहेत. अन्नाच्या योगें शरीरांत बाहेरून चैतन्याची भर पडते परंतु सर्वप्रकारच्या उत्तेजक पेयांनीं शरीरांत चैतन्याची नवीन भर पडत नाहीं. त्यानें फक्त असलेलें चैतन्य स्फुरण पावतें व खर्ची पडतें. उत्तेजक पेयांत पोषक अंश मुळींच नसतो हें तर रसायनशास्त्रानें सिद्धच केलें आहे.

(३) मनोविकारांचें दमन—केलें पाहिजे खलु क्रतुमयः पुरुषः—मनुष्य हा विचारमय आहे हें चिमुकलें सूत्र ह्मणजेच जीवनशास्त्रांतील अत्यंत श्रेष्ठ तत्व आहे. मनाचे चिंता, क्रोध, द्वेष, मत्सर वगैरे सर्व मनोविकार आणि दुर्बलत्वदर्शक विचार हीच मनुष्यप्राण्यावरील खरी आणि एकच आपत्ति आहे. मनुष्य कामानें थकत नाहीं आणि कामानें मरत नाहीं. मनुष्य काळजीनें थकतो आणि काळजीनें मरतो. जखमांनीं आणि श्रमातिशयानें निघणाऱ्या घामानें मनुष्याचें रक्त आटत नाहीं. रक्त आटविणारा मुख्य व्याधि क्रोध व मनःक्षुब्धता हीच आहे. मज्जातंतुबेल मनुष्यानें ह्या सर्व मनोविकारांचें नियमन करावें. अशा मनुष्यानें सदोदित शांत, आनंदी व सुविचारमग्न राहण्याचा आटोकाट प्रयत्न करावा, पुन्हां पुन्हां प्रयत्न करावा, निराश न होतां प्रयत्न करावा. मनोविकारांचें

दमन करून मनःसामर्थ्य, सदानंदी व सामर्थ्यपर्यंतसाई सुखप्रद मनोवृत्ति कां धारण कराव्यात व कशा साध्य कराव्यात हा मानसशास्त्राचा अत्युपयुक्त व मनोरंजक विषय आहे. व मालेच्या सामर्थ्यं, समृद्धि व शांति ह्या पहिल्या पुस्तकांत त्याचा सविस्तर विचार करण्यांत आलाच आहे. ह्यासाठीं प्रथम प्रत्येकानें कोणतेंहि काम वेळच्यावेळीं, स्वतःकडून शक्य तितकें चांगलें आणि कोणत्याहि आक्षेपास पात्र न होईल अशा स्वरूपाचें करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

(३) **वाचन बेतानें**—करावें. निरर्थक आणि केवळ करमणुकीखातर मनःक्षोभक पुस्तकांच वाचन बंद केलें पाहिजे. अतिवाचनानें मनास निष्कारण त्रास पडतो; नेत्रांवर दृष्टिदोषोत्पादक ताण पडतो, व मानसिक श्रमांमुळें साहजीकपणेंच शारीरिक मेहनत अगदीं कमी पडते

(४) **'वीर्यसंरक्षण.'**—काळजीपूर्वक करावें, शरीरस्वास्थ्य, संरक्षणाचा आणि मज्जातंतुसामर्थ्यसंवर्धनाचा हा एक अत्यंत महत्वाचा परंतु अत्यंत उपेक्षिलेला मार्ग आहे. ह्या जीवनतत्वाचा नाश ज्यावेळीं धर्मपत्नीची संमतीच नव्हे तर खास इच्छा असेल त्याचवेळीं क्षम्य होईल. आणि असा प्रसंगहि महिन्यांतून एकापेक्षां अधिक वेळ क्षम्य होणार नाहीं. मज्जातंतुदौर्बल्यामुळें ही इच्छा दुर्बल न होतां उलट वाढतेच असा अनुभव असल्यामुळें ह्या सूचनेकडे विशेष लक्ष्य देणें जरूर आहे.

(५) **विश्रांति भरपूर**—घ्यावी. 'लवकर निजा व लवकर उठा' हा उपदेश ह्या मजातंतुदुर्बल लोकांनीं तरीं आधीं आचरणांत आणला पाहिजे कोणत्याहि कारणामुळें जागरण करतां कामा नये.

आधुनिक जीवनक्रमांत कित्येक अल्पमोली व बहुगुणी चाली मागें पडत आहेत; इतक्या कीं, त्यांचा पुरस्कार करणें सुद्धां शिक्षितांस आणि विशेषतः शहरवासीय शिक्षितांस अशिक्षितपणाचें द्योतक वाटेल. परंतु खास आपल्या देशचें हवापाणी इंग्लंडमधील हवापाण्यापेक्षां पुष्कळच निराळें आहे आणि त्यामुळें तेथील वैद्यकशास्त्रास अयोग्य व उपेक्षणीय वाटणाऱ्या

चालीरीति येथें योग्य व आवश्यक ठरणें शक्य आहे इतकें तरी अशा शिक्षितांनीं ध्यानांत ठेवणें अवश्य आहे, अशा—

(६) **उपेक्षित चालीरीती**—पैकीं तैलाभ्यंग स्नान ही एक आहे. सर्व शरीरास व विशेषतः मस्तक व मानेचे स्नायू आणि तळपाय ह्यांस तेल चोळून स्नान करण व मधून मधून कानांत तेल घालणें हे परम श्रयस्कर प्रकार आतां जुन्या. ह्मणजेच रानटी चालींचे मानण्यांत येतात, परंतु ते शारीरिकश्रम करणारांपेक्षांहि मानसिकश्रम करणारांस हितावह आहेत.

(७) **मोकळी हवा**-पहांटेच्या रम्य आणि सायंकाळच्या शांत वेळीं दूरवर व झपाट्यानें फिरावयास जाऊन गार व शीत हवेचें शरीरास भरपूर स्नान द्यावें. अंगावर कपडे अगदीं जरूरीपुरते ठेवावे आणि झोंपतानांहि अंगावर पांघरुणें अगदीं जरूरीपुरतीं घेऊन सर्व खिडक्या वगैरे उघड्या असलेल्या खुल्या हवेच्या जागेंत झोंपावें.

(८) **शीत स्नान**—प्रथम न सोसलें तरी हळुहळू त्याची संवय लावून घ्यावी. थंड हवा व थंड पाणी व थंड-शांत मन हीं मज्जातंतु बलवान् करण्याचीं उत्कृष्ट नैसर्गिक साधनें आहेत.

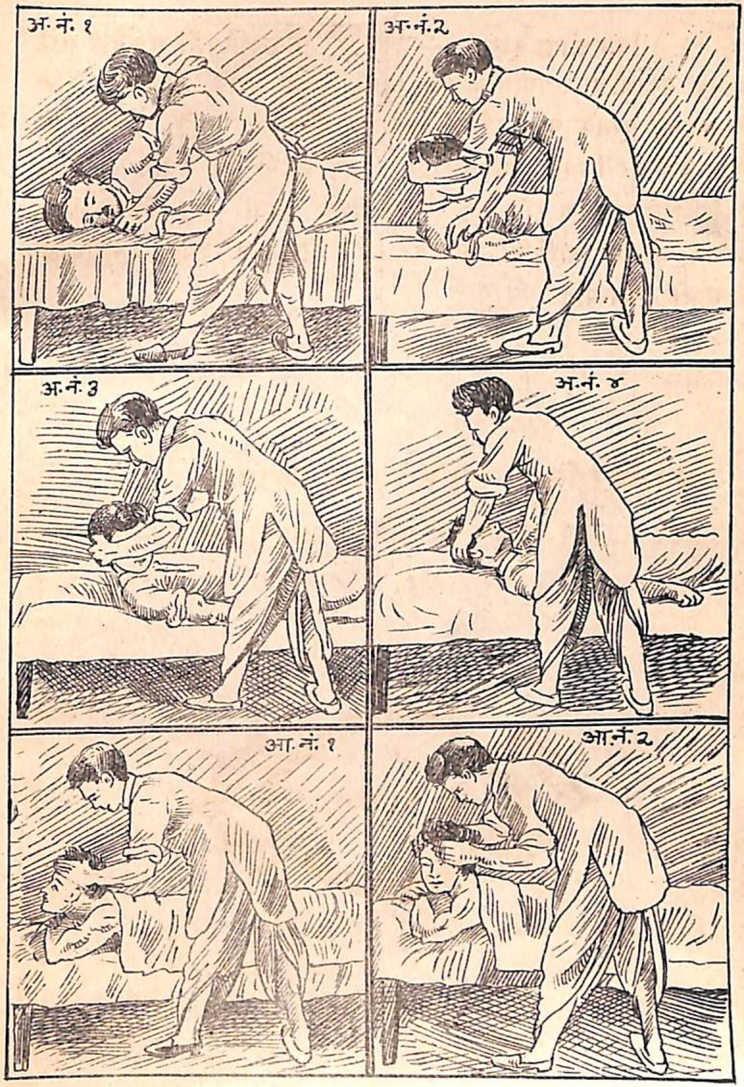
(९) **व्यायाम**—हा मुद्दाहि महत्वाचा आहे. सामान्यतः शरीराचे सर्व अवयव व सर्व स्नायु यांस चालन देणाऱ्या सर्व प्रकारच्या हालचाली उपयुक्त होतात; विशेषतः पाटीच्या कण्यास सर्व प्रकारें चालन देणारे व्यायाम विशेष फलप्रद होतात.

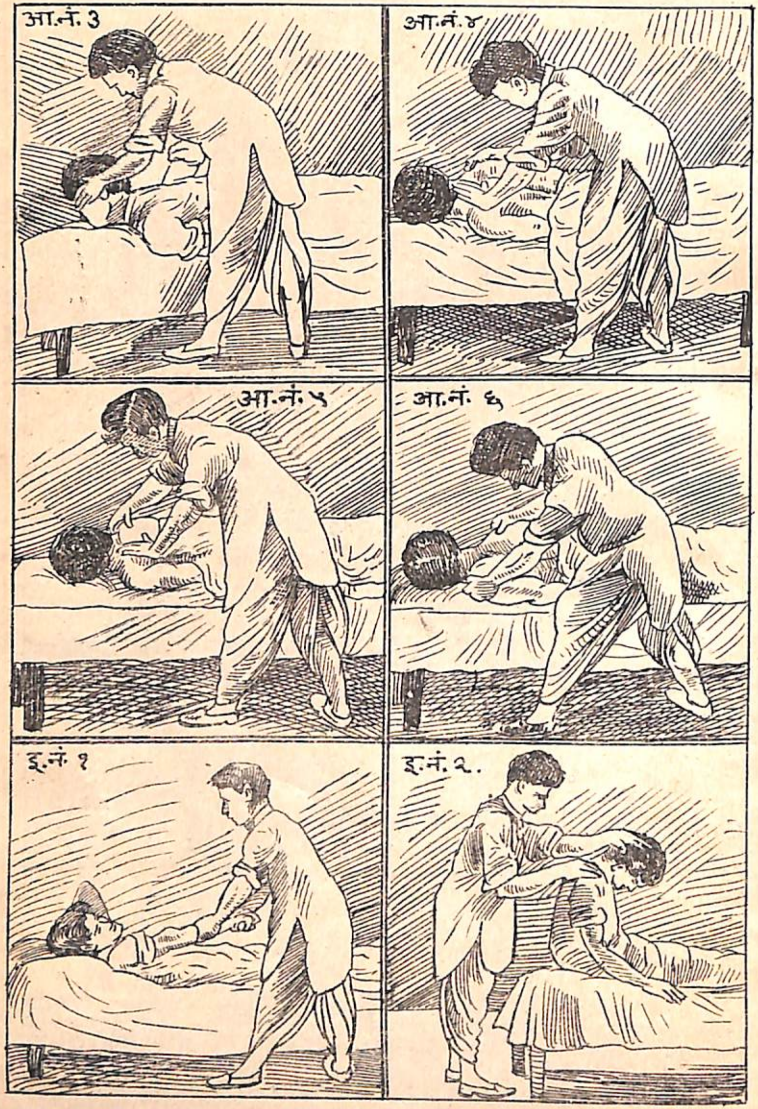
(१०) **शौचशुद्धि**—होण्याची काळजी घ्यावी. मलावरोध करणारे सर्व पदार्थ वर्ज करावत. जेवल्यानंतर दोन्ही वेळ १०-२० काळीं द्राक्षें आंतील बियांसुद्धां चावून खाणें उत्तम. पहांटेस रात्रीं स्वच्छ भांड्यांत ठेवलेलें पाणी एक दोन कप प्याल्यास शौचशुद्धि होऊन इतरहि फायदे होतात. नाहीं तर जवणापूर्वी अर्धा तास प्रत्येक वेळीं गरम गरम पाणी एकेक पेलाभर प्यावें. कागदीलिंबू, साखरलिंबू, संत्रें वगैरे आम्ल फळें शौचशुद्धी करणारीं आहेत.

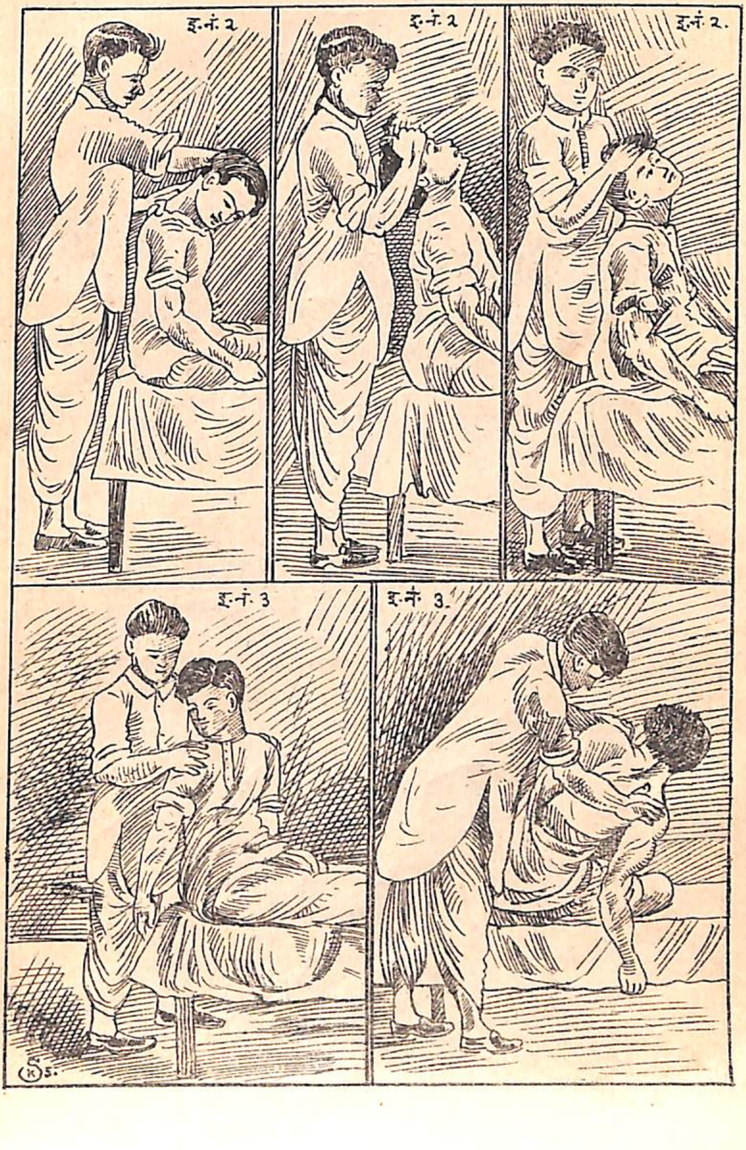
(११) किरकोळ सूचना—शक्य तर तांदळाऐंवजीं एकवेळ तरी गव्हांच्या पदार्थांचा उपयोग करावा, पाणी पोटभर प्यावें, झोंपतांना मन शांत करणारें पुस्तक वाचून किंवा शांतिप्रद विचारांत रहावें, उताणें न झोंपतां कुशीवर किंवा उपडी झोंपावें, मस्तक नेहमीं थंड ठेवावें व पाय नेहमीं कोरडे व उष्ण राखावेत, स्वस्थ बसलें असतां हात किंवा पाय हालविणें, बोटांनीं कांहीं तरी वाजविणें वगैरे निष्कारण आणि इच्छाबाह्य हालचाली टाळाव्यात.

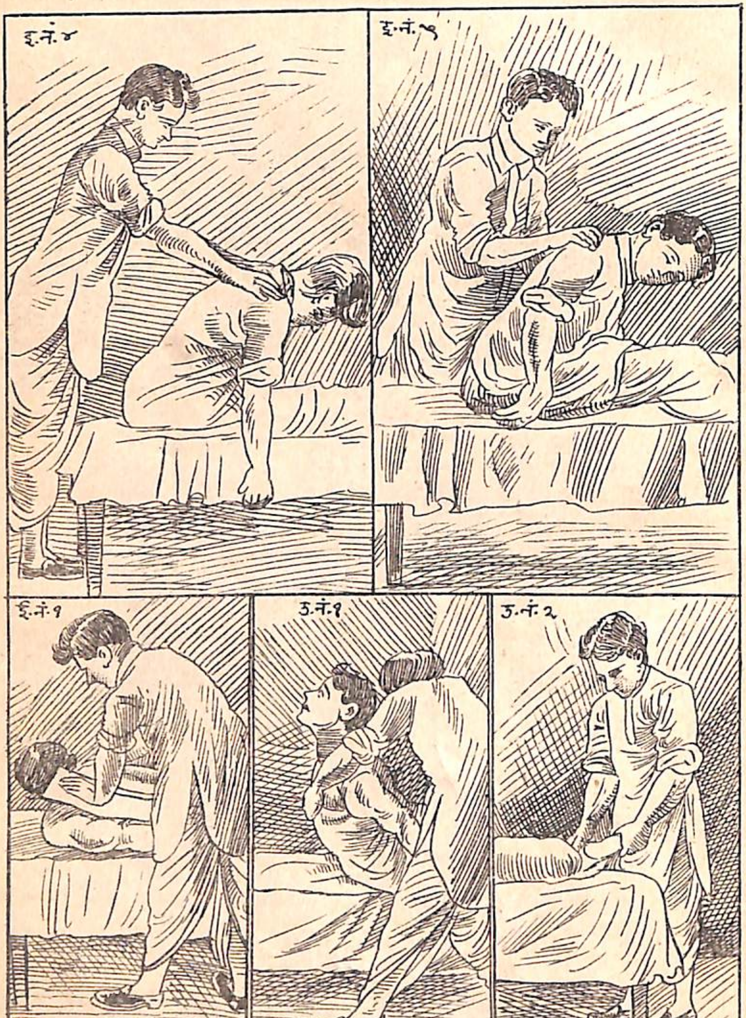
सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुखमाप्नुयात् ॥

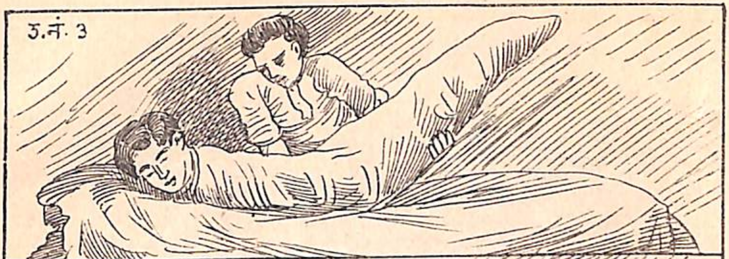
ॐ तथास्तु.


अ.नं. १
अ.नं. २
अ.नं. ३
अ.नं. ४
आ.नं. १
आ.नं. २


आ.नं. ३
आ.नं. ४
आ.नं. ५
आ.नं. ६
इ.नं. १
इ.नं. २.


इ.नं. २
इ.नं. २
इ.नं. २.
इ.नं. 3
इ.नं. 3.


इ.नं.४
इ.नं.५
इ.नं.१
उ.नं.१
उ.नं.२



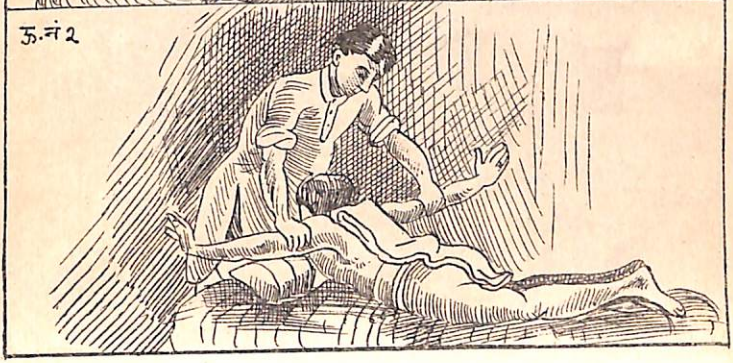
क्र.नं. ३



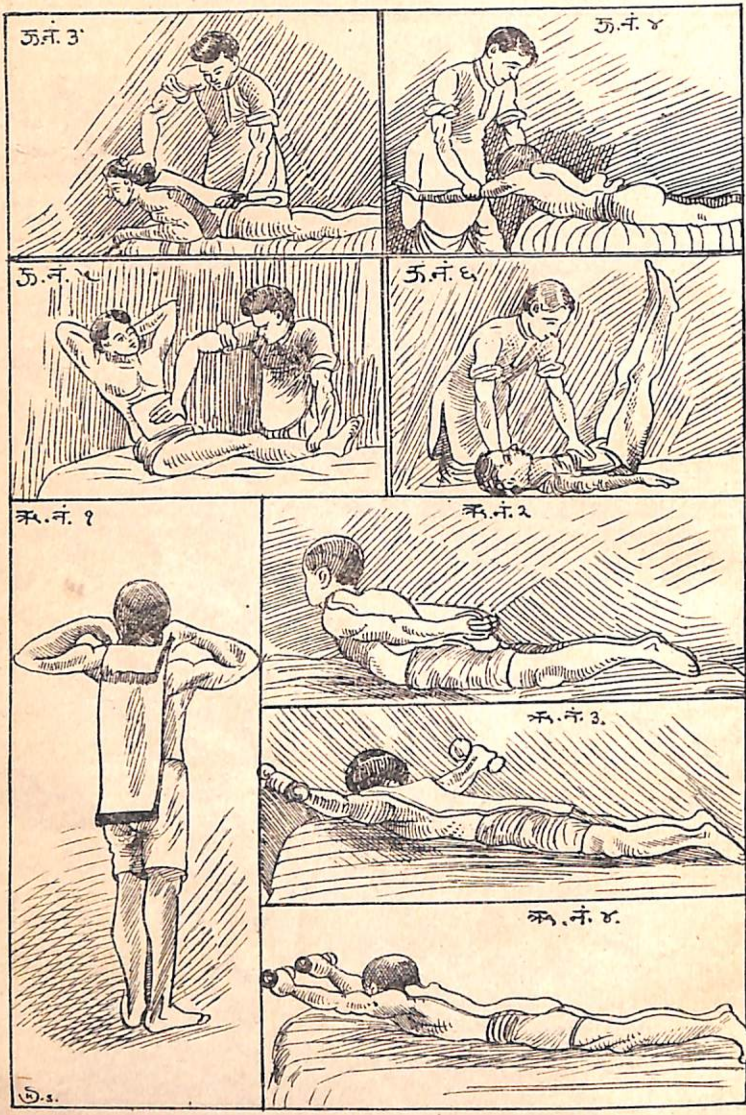
क्र.नं. ४

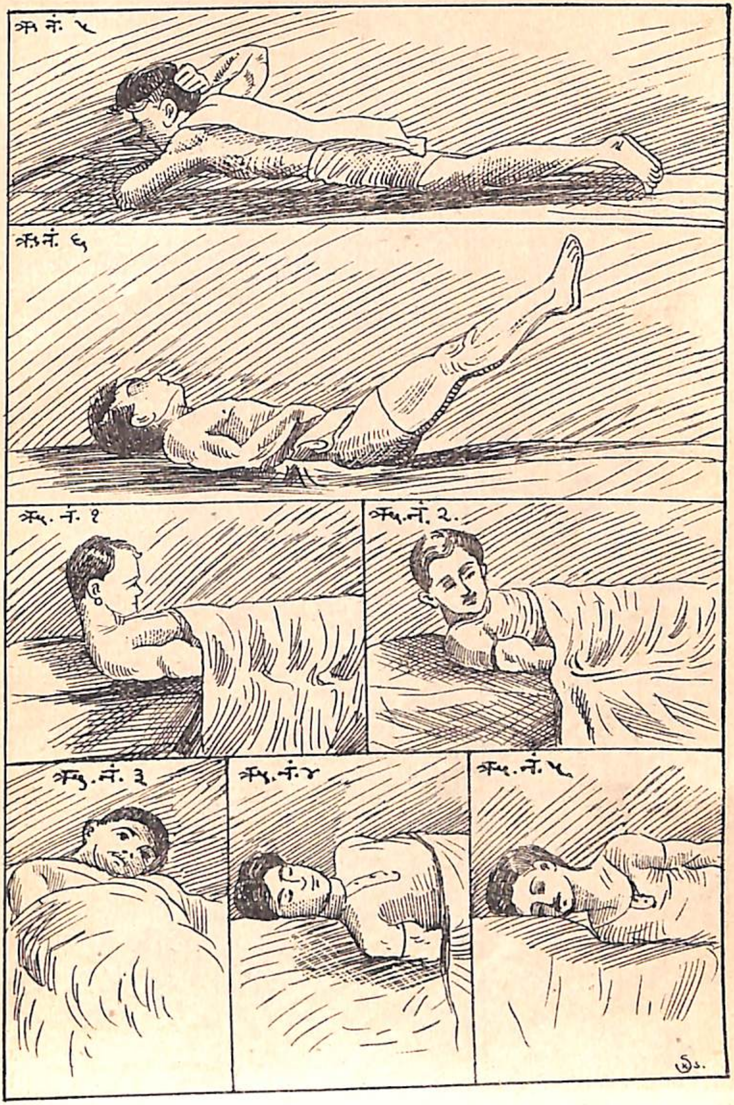


क्र.नं. १

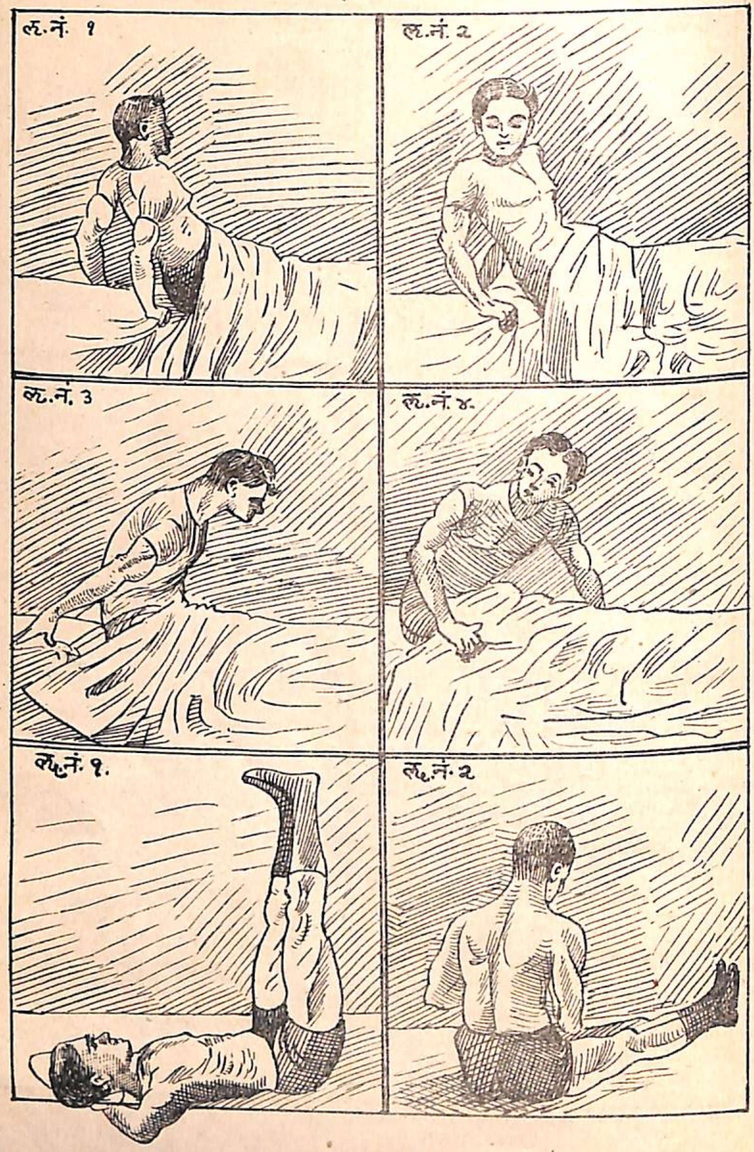


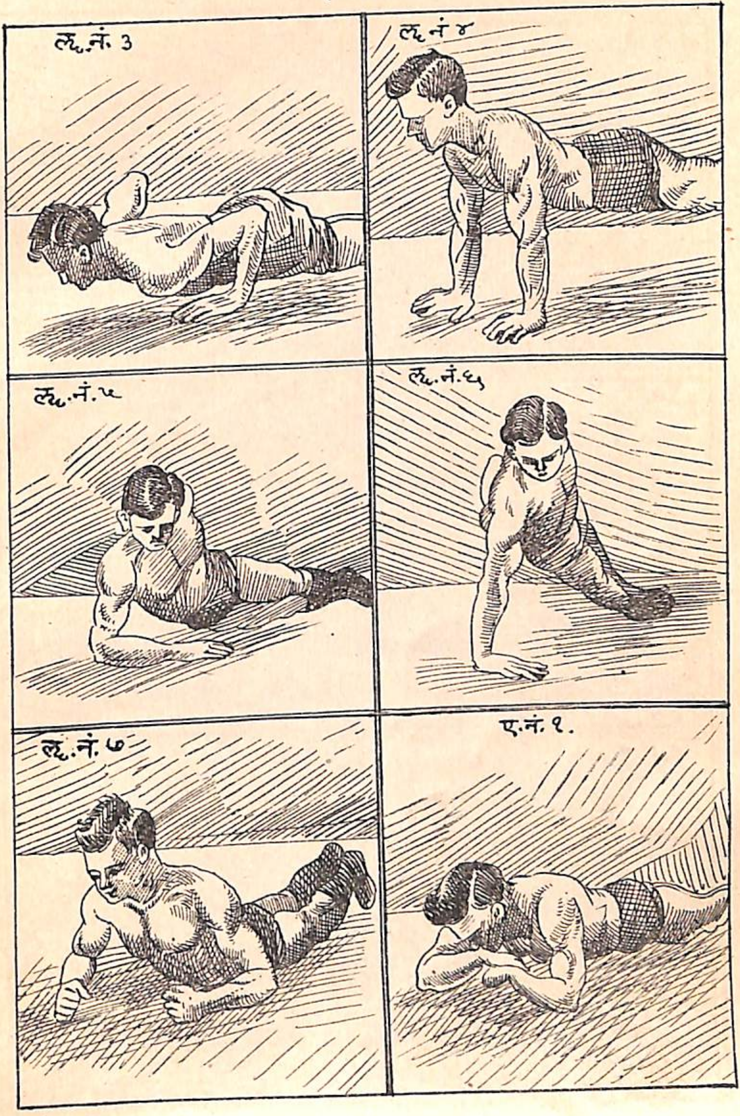
क्र.नं. २

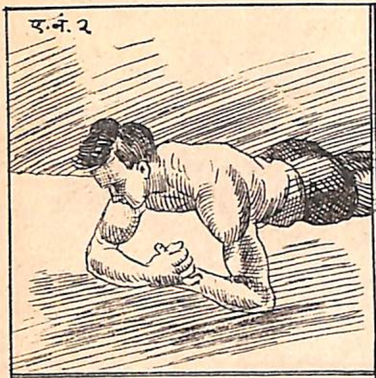

ऊ.नं.३
ऊ.नं.४
ऊ.नं.५
ऊ.नं.६
क्र.नं.१
क्र.नं.२
क्र.नं.३.
क्र.नं.४.



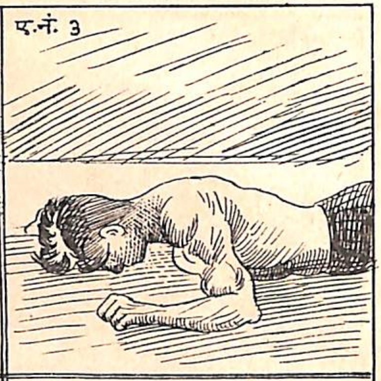
आ. नं. ५
आ.नं. ६
आकृ. नं. १
आकृ.नं. २.
आकृ.नं. ३
आकृ.नं. ४
आकृ.नं. ५


ल.नं. १
ल.नं. २
ल.नं. ३
ल.नं. ४.
ल.नं. १.
ल.नं. २

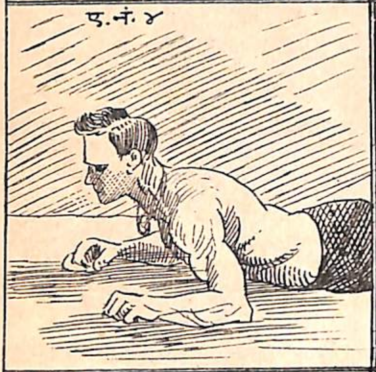

लू.नं. 3
लू.नं.४
लू.नं.५
लू.नं.६
लू.नं.७
ए.नं.१.



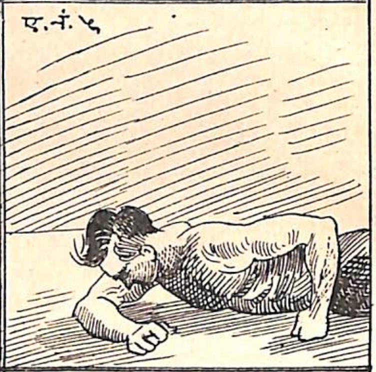
ए.नं. २



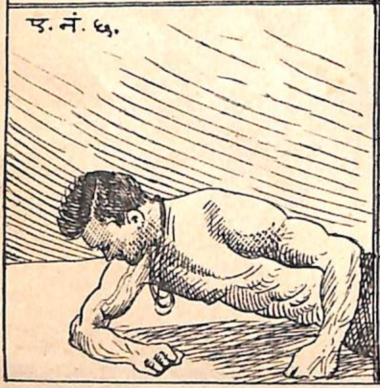
ए.नं. ३



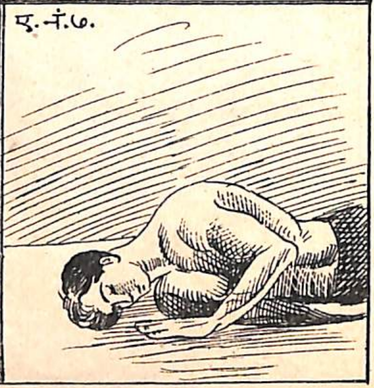
ए.नं. ४



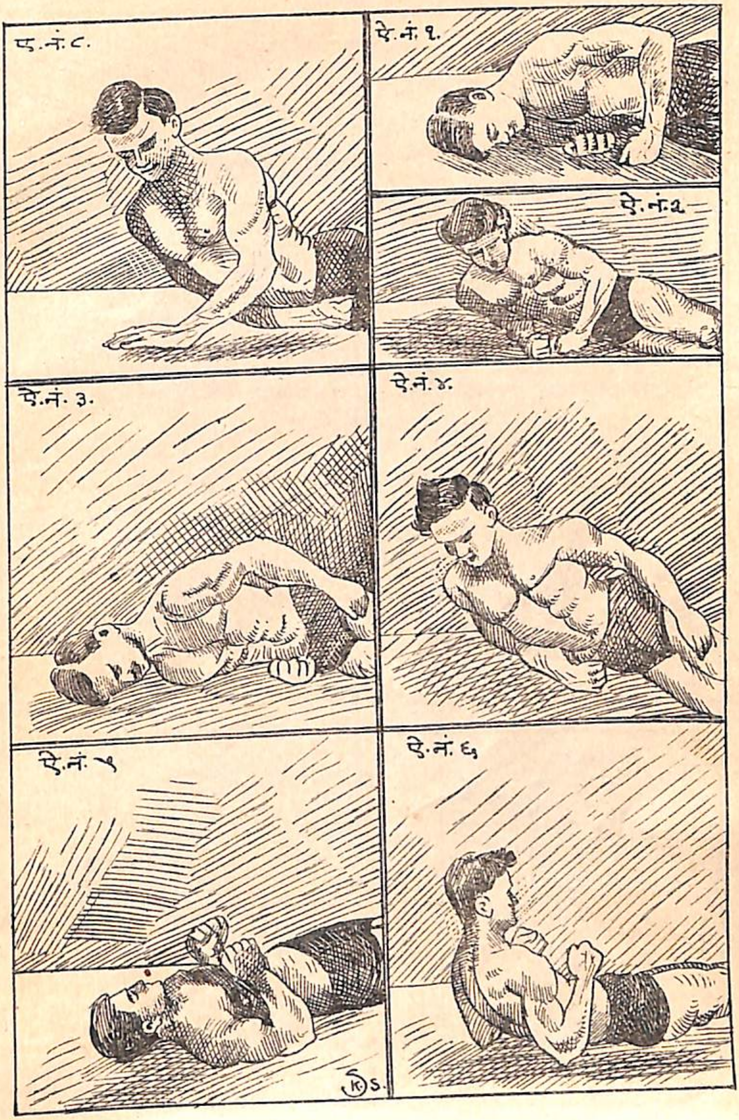
ए.नं. ५

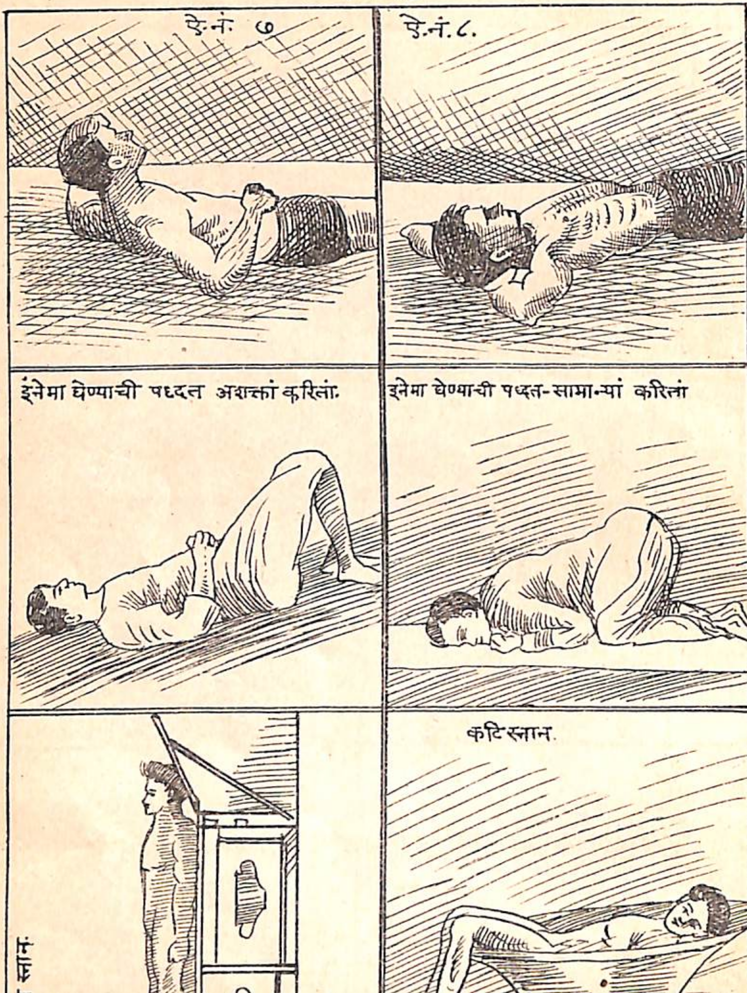


ए.नं. ६.

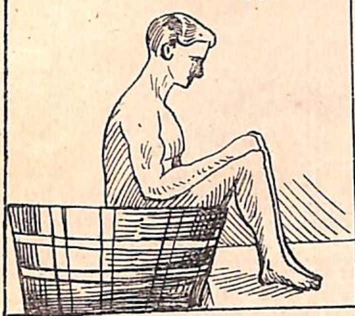


ए.नं. ७.


ए.नं.८.
ऐ.नं.१.
ऐ.नं.२
ऐ.नं.३.
ऐ.नं.४.
ऐ.नं.५
ऐ.नं.६
K S.


ऐ.नं. ७
ऐ.नं. ८.
इनेमा घेण्याची पध्दत अशक्तां करितां.
इनेमा घेण्याची पध्दत-सामान्यां करितां
कटि स्नान.
बाष्प स्नान.

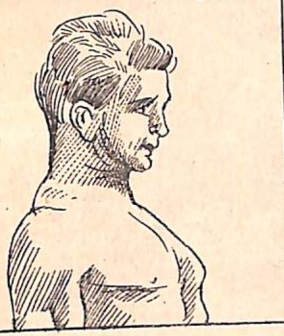
गुह्यस्नान.



बुद्धि-बल संवर्धन

(१) हनुवटी शक्य तितकी आंत घेत मस्तक शक्य तितकें मागें झुकवावें. (२) मान एकदां डावीकडे व एकदां उजवीकडे वळवून मग वरील व्यायाम घेणें. हा सुलभ व्यायाम शारीरिक व मानसिक जाड्य व शैथिल्य घालविण्याचे कामीं सर्वोत्कृष्ट आहे. वारंवार घ्यावा.

(१)

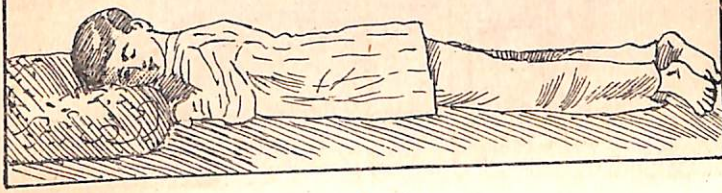


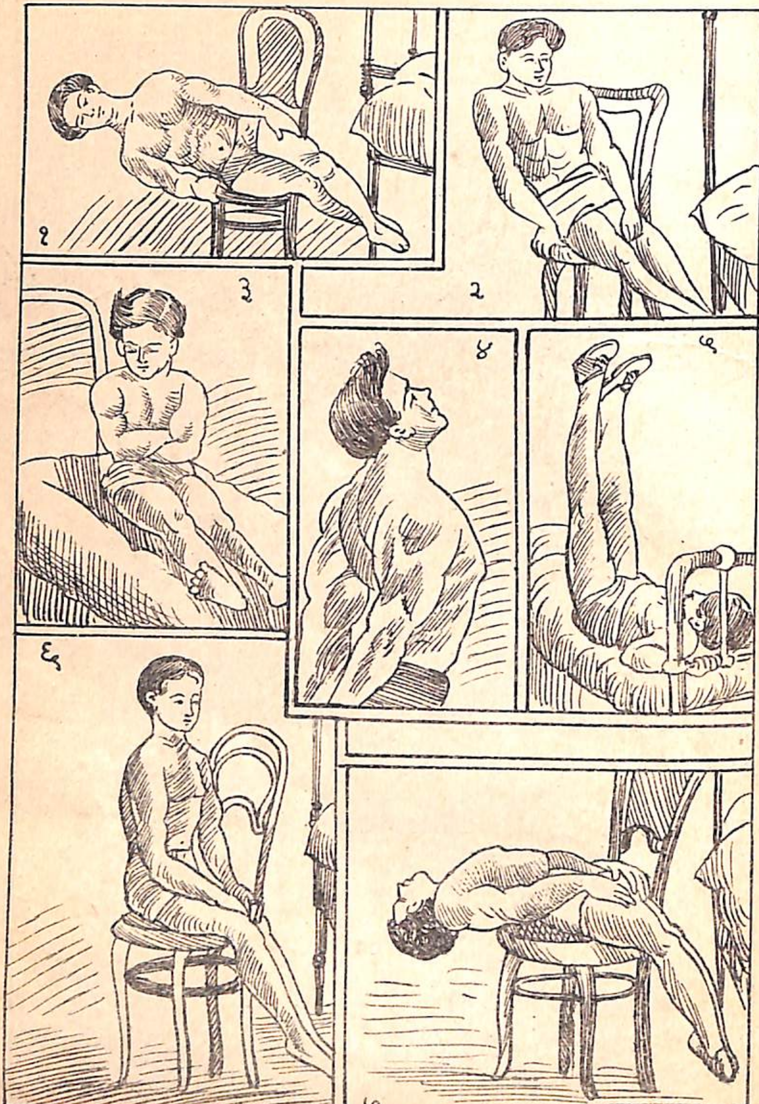
(२)

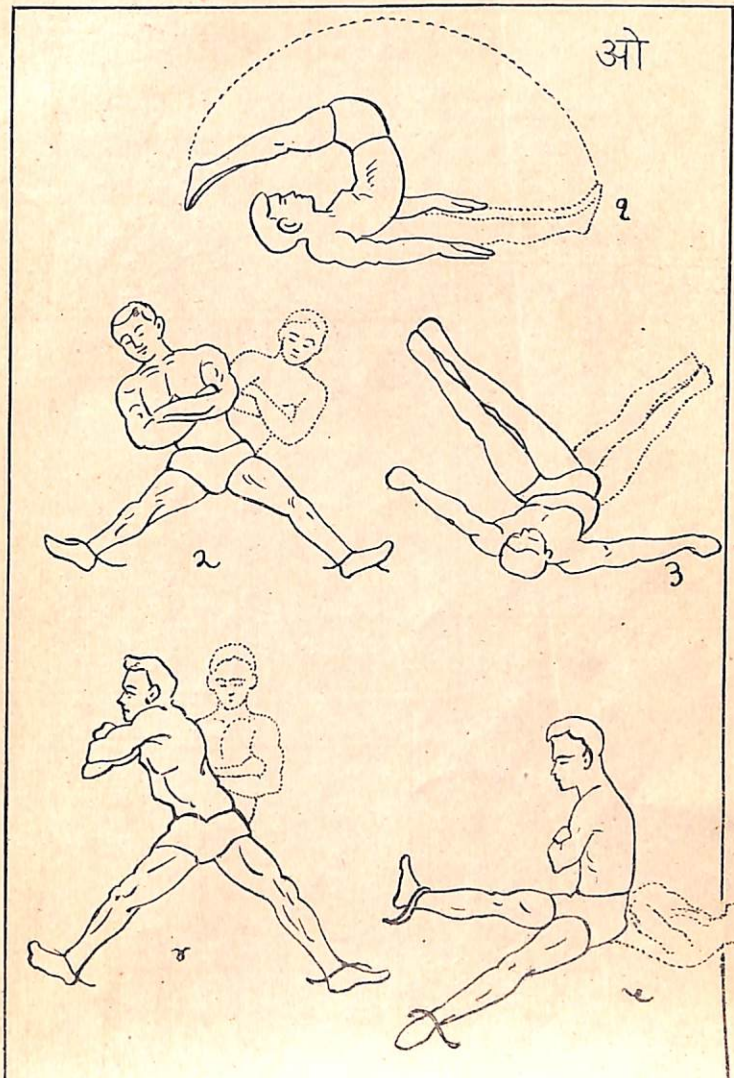


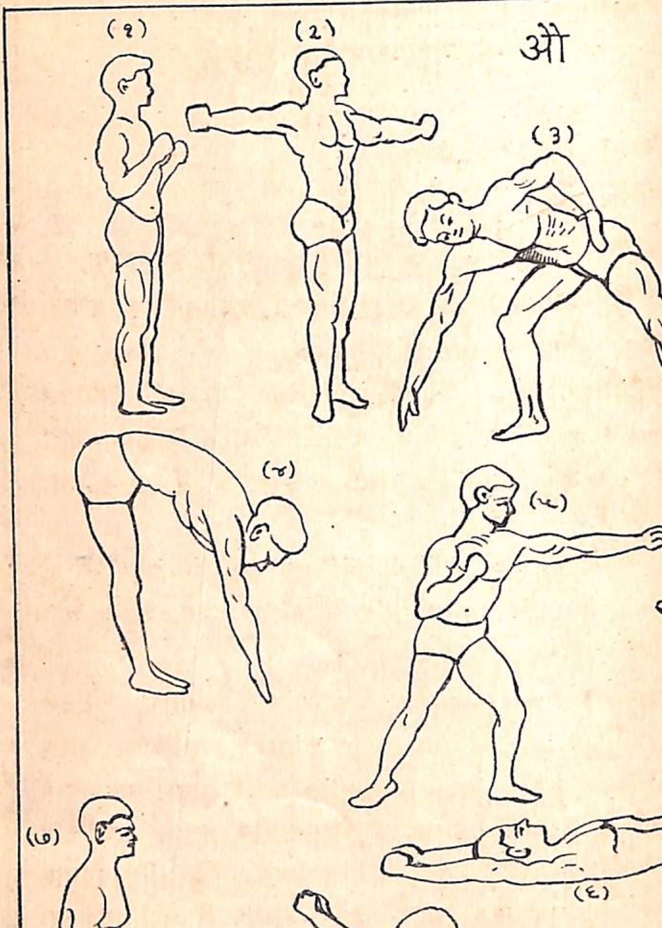
(४)

झोंपण्याची सर्वोत्कृष्ट पद्धत ह्या सारखी आहे.




१
२
३
४
५
६
७


ओ
१
२
३
४
५


औ
(१)
(२)
(3)
(४)
(५)
(६)
(७)
(८)

नव-विचार-प्रवर्तक मंडळ.

बीद-वाक्य—अहंब्रह्मास्मि.

स्वर्गीय संदेश—त्वमसि निरंजनः

व्यवहार-सूत्र—मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः

उद्देश—शारीरिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक पूर्णत्व-प्राप्तीच्या वैयक्तिक प्रयत्नांस सहाय्य करणें.

कार्यदिशा—(१) जीवितशास्त्राच्या अत्युच्च नियमांचें अध्ययन करणें. (२) सामर्थ्य-समृद्धि-शांतिपर्यवसायी आत्मसुधारणेच्या व्यावहारिक मार्गाचें अवलंबन करणें व त्यांच्या ज्ञानाचा प्रसार करणें.

मंडळाचें बहुविध स्वरूपाचें अंगिकृत कार्य वाङ्मयविभाग, संघटनाविभाग, स्थानिक-शिक्षा विभाग वगैरे विभागांच्या व पोट-विभागांच्या मार्फत चालविण्यांत येईल.

वाङ्मय-विभाग—वाचकांच्या शारीरिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक प्रगतीस सहाय्यभूत होणाऱ्या वाङ्मयाचा शक्य तितका प्रसार करणें. ह्या विभागामार्फत प्रसिद्ध होणारें वाङ्मय हें जीवितशास्त्र व आरोग्य शास्त्र या विषयांवरील अत्युच्च दर्जाचें व प्रत्यक्ष उपयोगाचें असेल; तें सामर्थ्य-समृद्धि शांतिपर्यवसाई मार्गाचें दिग्दर्शन करील आणि सर्व काळच्या व सर्व देशच्या महात्म्यानीं उपदेशिलेल्या व सहस्रावधि लोकांच्या अनुभवानें नित्याचरणीय व परम श्रेयस्कर ठरविलेल्या सिद्धांतांचें विवरण करील.

सध्यां ह्या विभागामार्फत लघु व थोरली नव-जीवनमाला सुरू करण्यांत येत आहे.

श्री. सीता-कान्त.

यांचीं पुस्तकें.

१ **सामर्थ्य-समृद्धि व शांति**–(किं. ०१२ ट. ख. ०२) सहजमनोहर आणि उत्कट कळकळीची चित्ताकर्षक भाषासरणी, अगदीं सुबोध पण समर्पक विषयविवेचन, प्रत्यक्ष अनुभवानें गुणावह आणि सुपरिणामकारक ठरलेले आणि अल्पश्रमानें व बिन खर्चानें अमलांत येण्यासारखे आरोग्यवर्धनाचे आणि मानसिक उन्नतिसंपादनाचे या पुस्तकांत सुचविलेले उपाय वाचून तदनुसार आपलें आचरण ठेवल्यास प्रत्येकाची सांसारिक स्थिति अधिक सुखकर झाल्यावांचून राहणार नाहीं. हें नवजीवनमालेचें पहिलें पुस्तक आहे.

(२) **सामर्थ्य-संवर्धन**–(किं. १ रु. ट. ख. ०२)

(३) **फिझी बेटांतील माझीं २१ वर्षे**–(किं. ०६ट.ख.०२) कोणत्याहि कादंबरीपेक्षां चटकदार व अत्यंत हृदयद्रावक असें फिजी मधील हिंदी मजुरांच्या स्थितीचें वर्णन.

(४) **शांताराम**–(किं. ०१० ट. ख. ०२) सुबोध, चटकदार व बोधपर कारुण्यपूर्ण आनंदपर्यवसायी सामाजिक कादंबरी.

(५) **सुलभ व्यायाम**–व्यायामविषयक विनोदपूर्ण गोष्ट, जिव्हासंयमन व श्वसनाचे गूढ परिणाम हे इंग्रजी निबंध, विनोदी व व्यायामाचीं १९ चित्रें (किं. ०– लघुजीवनमाला पु. १ लें.)

(६) **संवई**–(किं ०४) अनिष्ट संवई घालवून इष्ट संवई जडविण्याची सुलभ, प्रत्यक्षाचरणीय व सोपपत्तिक माहिती देणारें फक्त खाजगी उपयोगाकरितां छोटें पत्रक.

(७) **रोगहारक व्यायाम**–(किं. ०६) निरनिराळ्या रोगांवरील व्यायामाचें सामर्थ्य-संवर्धन पुस्तकांतील प्रकरण. १००वर चित्रें.

सीताराम शिवराम लोटलीकर.

दापोली- रत्नागिरी.